تـأليف
ماري - جوزيه كوشايير

الذاكرة والنجاح

ترجمة
سمر كربوج

مراجعة الأستاذ
نخلة كلاس

ريع الدار لصالح
مدارس أبناء الشهداء في القطر العربي السوري

دمشق أوتوستراد المزة ص.ب: ١٦٠٣٥ ــ برقياً طلاسدار
هاتف: ٢٤٤١٢٦ ــ ٢٤٣٩٥١ ــ ٢١٣٨٢١ تلكس: ٤١٢٠٥٠

الذاكرة والنجاح

الطبعة الأولى

١٩٩٢

تـأليف
ماري - جوزيه كوشايير

الذّاكرة والنّجاح

ترجمة
عُمَر كَرْبُوج

مُراجَعة الأستاذ
نخلة كلّاس

عنـوان الكتـاب باللغـة الافرنسيـة

MARIE-JOSÉE COUCHAÈRE

ATOUT MÉMOIRE

توطئة

«أقل حركة ذكرى للمستقبل»
كلود آفلين

«عقلي يتخلى عني أكثر فأكثر ... وهذا مايقلقني في إدارة أعمالي. أهو التقدم في السن؟».

«حصلت فجأة الفجوة الكاملة الرهيبة في ذاكرتي: فلم أعد أجد الكلمات بينما جمهوري ظل مصغياً إلي. ماالعمل لكي لا يتكرر هذا؟».

«عليَّ، من الآن فصاعداً، أن أسجل كل شيء. قبل تسريحي لم أكن بحاجة إلى مفكرة. فلماذا هذا العجز المفاجئ؟».

على الفور من انتهاء بث نشرة أخبار كريستين اوكرنت، في ١٢ تشرين الأول ١٩٨٣، اتصل معهد لويس هارّيس عبر الهاتف بـ ٣٠٠ شخص يشكلون عيّنة من المواطنين لسؤالهم عما حفظوه من تلك النشرة. لقد استمرت جريدة التلفزيون المذكورة ثلاثين دقيقة، عشرون منها مصوَّرة، تناولت ستة عشر موضوعاً مختلفاً. وفي الإجابات، استعمل الأشخاص الذين وجهت إليهم الأسئلة ٣٨ كلمة وسطياً ونسوا أن يذكروا أحد عشر موضوعاً من المواضيع المطروحة. وهذا يعني السرعة الكبيرة لدى العامة في نسيان الأخبار.

إزاء هذا القدر من الشواهد الثابتة على إخفاق الذاكرة، وهذا القدر من دواعي القلق بشأن خصائص الذاكرة البشرية ... ولا سيما إذا قارنّا نتائجها بنتائج

ما تقدمه العقول الالكترونية التي اجتاحت حياتنا اليومية منذ عهد قريب. أفيكون هذا تهديداً أو إنذاراً بالخطر؟.

ومع ذلك، يبقى تركيز الأخبار وحشدها في دماغ بشري ما يعادل عشرة أضعاف مثيلتها في عقل الكتروني: ذلك أن كل واحد ميليمتر مربع من قشرة دماغنا يضم ٤٠٠٠٠ خلية، يمكن لكل منها أن تستقبل ٢٠٠٠٠ خبر في الثانية. ويضم دماغنا نحو ١٦ مليار خلية عصبية، لكل خلية منها قدرة على التوصيل قدرها $١٠^{٢٨}$، أي ١٠ مليارات مرة من مليار المليارات.

إنا لا نستخدم، في الواقع، إلا جزءاً صغيراً جداً من إمكانات التوصيل هذه، ونكاد لا نشرك سوى مليارين من هذه الخلايا العصبية. ناهيك بأن الكائن البشري يميل إلى الاستسلام للشيخوخة وإلى الإمعان في التقليل من استخدام دماغه، مما لا يسهل عمل خصائص الذاكرة، مع أن مونيك لو بونسان لافيت (مديرة المعهد الوطني لبحث الوقاية من الشيخوخة الدماغية في مشفى بيستر) تشير إلى هذه الناحية قائلة: «إن الأشخاص الذين يهملون أنفسهم، كما أثبتت البحوث، هم الذين لم تعد لديهم أنشطة تتعلق بالفكر أو اللعب، ولا علاقات اجتماعية. وهم، باختصار، الذين لم يعودوا يشحذون تفكيرهم، فيمكنهم تسريع شيخوختهم، وهذا ما قد يؤدي إلى تلف الجهاز العضوي تدريجياً».

وباختصار، يتمتع المرء بالذاكرة التي تصنعها يداه.

ونحن مزودون، منذ الولادة، بجهاز جيد لإنتاج الذاكرة. وعلينا نحن أن نقرر، بعد ذلك، الخصائص التي ينبغي بلوغها.

فهل يكون الإنسان من صانعي الذاكرة أم من هواتها أم من ممتهنيها؟ إنه خيار أساسي يحدد مستوى عمل ذاكرة المستقبل وماتتطلبه، وشكل تلقن المعلومات والتدريب اللازم. وكما في الكثير من التمارين، المقصود أن يكون المرء مستعداً ومهيأً لبذل الجهد وللمثابرة، ومتحملاً للمجازفة، لجني المتعة. والذاكرة الجيدة يمكن أن تُصنَع

كما يمكن أن تُمنح القوة والجدارة. وهي مَلَكَة يمكن تطويعها وترويضها، والجعل منها ذاكرة أمينة.

غير أن الخطة أكثر اتساعاً: فالذاكرة أحد مفاتيح النجاح، إلى حد يمكن القول معه: الذاكرة ــ النجاح. والذاكرة تعمل بصمت لإيجاد عوامل النجاح وشروطه: وهي حليف ديدننا في احراز التقدم، وهي تزيد الثقة بالنفس وتساهم في ترسيخ شخصيتنا ترسيخاً أفضل. والذاكرة موهبة اجتماعية تسهّل الاتصال بالآخرين، وتشق دروب التفوق، وتؤدي إلى استقلال ذاتي أوسع عندما تقدم أفضل ضمانات العمل والإخلاص والدقة. وهذا هو ثمن النجاح. والذاكرة ليست غريبة عليه أو بعيدة عنه.

الفصل

١

على دروب منيموزين (آلهة الذاكرة)

« يعرف كل امرئ كمية هائلة من أشياء يجهل أنه يعرفها »

بول فاليري

عندما خلع الإله زيوس أباه كرونوس عن العرش ، وكان أهم التيتان في الأساطير (الميثولوجيا) الإغريقية ، فإنما فعل هذا ليحكم الآلهة الأقدمين . وفي عداد الذين خلقهم الكون ، منيموزين التي تحتل مكانة مرموقة ، وهي تيتانية شهيرة كانت تحكم الذاكرة ، عندما كان أحد إخوتها المدعو أطلس يحمل العالم على كتفيه ، وآخر هو هيبسيون كان يحتجز الشمس والقمر والفجر والمحيط ، ويتواضع أكثر ، النهر الذي يلف العالم ...

ومنيموزين هذه ، كانت تتمتع بعبقرية كافية لتتمخض عن ولادة ربات الفن التسع ، اللواتي مُنحن مواهب البيان والخطابة والشعر والمأساويات والفلك ، إلخ ...

هكذا أنبأت منيموزين أم ربات الفن بأهمية الذاكرة في كل ما يمت بصلة إلى الفكر والعمل ، وحتى وإن تمكنت منيموزين ، في بدايات القرن الحادي والعشرين ، من أن تُدْرَج ضمن إطار المادة وتتحول إلى

براغيث (الكترونيات ميكروية منمنمة جداً)، وأقراص صغيرة ودارات ومعالجات ميكروية، فإنها تبقى قبل كل شيء عنصراً مركباً أساسياً في الروح البشرية. ألم يكن أفلاطون يرى أن منبعها في أعماق قلب الإنسان، جاعلاً من التذكر الغاية الخفية لمعرفة كل شيء؟.

إن دروب منيموزين اليوم، أكثر من أي وقت مضى، تقود إلى النجاح. فما أقسى تلك الألعاب التي تبثها الإذاعة والتلفزيون وما يعرض في الملاعب العصرية... ما أقساها على من قد يحرمون من الذاكرة.

لقد ظهرت منذ مدة بعض الألعاب والمسابقات التي تعد أولمبياد الذاكرة اليومية، والتي قد يقول عندها الناس الطيبون: «إن الأمر يحتاج إلى ذاكرة لتذكر هذا كله!».

فلنصبر إذاً، لأن الرابح سيكون المرشح الذي سيحقق أفضل إنجاز على صعيد تطويع ذاكرته.

إن منيموزين أم ربات الفن تفتح لنا دروب النجاح أكثر مما هو معتقد أو تغلقها دوننا. نعم، إن الذاكرة تبقى الحليف الخفي الذي يعرف كيف يتبادر إلى مخيلتنا عندما يجب احراز النجاح والفوز وحل مشكلة ما، والدفاع عن فكرة، وبيع مشروع، ودخول امتحان، وممارسة الأعمال، بل حتى إظهار المقدرة في مناقشة بسيطة.

باختصار، إن الذاكرة ـــ النجاح ليست فخاً أو خديعة. إنها بالأحرى اعتراف بالجميل، في وقت أصبحت فيه ربات الفن الجديدة تشغل أذهاننا واهتماماتنا: الإبداع، الرفاهية، النظرة الثاقبة، الاتصال الفعَّال، معجزة الأنفورماتيك.

يملك بعض الأشخاص الشجاعة على أن يعزوا إلى الذاكرة جزءاً كبيراً من نجاحهم. فقد أعلن ميشيل بلاتيني البطل الكبير في كرة القدم، وهو مسرور، أنه نجح في احراز هدف صعب عندما تذكر عادات حارس مرمى الفريق المنافس. وكثيرون من الخطباء يحترمون ما يتمتعون به من ذاكرة تسعفهم على المضي في خطبهم من غير خوف أو وجل زائد أمام الجمهور. وقد اعترف مدير كبير لإحدى المؤسسات بأنه يملك ذاكرة مدهشة في حفظ الأرقام، تسعفه اسعافاً خارقاً في اجتماعات العمل، كذلك أشار الصحافيون والمحامون ورجال السياسة بانتظام إلى الدعم الذي تمنحه ذاكرة مصانة جيداً وأمينة.

لكن الأغلب، أن المبالغة في اسناد النجاح إلى ذاكرة أُحسن تطويعها، أمر لا يحبَّذ كثيراً. والناس يحبِّذون أن يُسْنَد النجاح إلى مقومات أخرى هي: الكفاءة، والموهبة، والمَلَكَة، والالتزام، والخبرة. ومع ذلك فإن الذاكرة تعرف كيف تذكرنا كي نكبح مطامحنا. وعندما تخوننا الذاكرة، يمكننا عندئذ أن ندرك إدراكاً أفضل المكانة التي تشغلها في نجاحنا.

بقي علينا أن نبرز، كيف تكون الذاكرة عامل نجاح، ووسائل تدخلها، الخفية غالباً، لإنقاذنا.

أعمدة النجاح الأربعة

كان الشاعر الإغريقي اشيل يقول مذكّراً: «إن البشر لا يشبعون أبداً من النجاح». وبعد ألفين وخمسمئة عام، لم يعد بالإمكان احصاء الكتب الوجيزة والصحف المخصصة للنجاح لكثرتها. وهي غالباً من وحي أمريكي، فمحاصرة النجاح بأي ثمن لاقتناصه في الحياة المهنية توجِد المزاحمين والمنافسين، في أوروبا وفرنسا. إذ أصبح التفوّق هو المطلوب وموضع الاهتمام من الآن فصاعداً بعد أن ازدادت حدة المنافسات. ولم يظهر أي كلام يتعلق بأفق العام ١٩٩٢ وفتح الحدود إلا أكدّ أن المنافسة ستكون الحكم الفصل الوحيد في العقد ١٩٩٠. لذا يبدي العالم كله اهتمامه بالوسائط التي يجب استخدامها من أجل إحراز التقدم والتغيير وايجاد الخطوات المناسبة، والعمل الجيد، والمشروع الناجح، والتأهيل الذي يؤدي إلى مرحلة معينة، والشهادة التي تفتح أبواب مهن الغد.

إن وسواس النجاح يواجه اليوم كل امرئ في حياته الخاصة، وتقدم بعض وسائل الإعلام نماذج من النجاح على أشرطة مصورة وريبورتاجات، وتحت بعض العناوين وفي بعض المقالات. وقد تستخدم أسطورة نجاح بعض رجال الأعمال (مثل برنار تابي في الثمانينيات) كنقطة أولى يُستَرْشَد بها لأنها تشكل علامة نيرة على الطريق. وأصحاب المشاريع من الشبان يزدادون شبهاً بالفاتحين الجدد الذين يندفعون إلى اقتفاء أثر كبار رجال الأعمال ليكونوا وسطاءهم إلى بلوغ مآربهم. وإن أرباب الصناعة وأصحاب المشاريع والأعمال يتنافسون هم ورجال السياسة على احتلال واجهة المسرح في المجتمع. وفي الوقت نفسه، يشكو أهل الفكر من ضحالة الأفكار، ونضوب المناقشات الفلسفية، بينما يشكل التلفزيون واجهة براقة تؤدي إلى النجاح الفردي. فترف الدعاوة والإعلان، يرفع صورة المؤسسات وقادتها الجدد إلى مستوى رجال «المشاريع والأعمال» الذين اعتادوا أكثر من سواهم، على تمثيل دور الناجح الأول في مجتمع من هم محط الأنظار اليوم.

كيف يستطيع الفرد أن يجعل النجاح جزءاً لا يتجزأ من حياته اليومية؟ المهمة ليست سهلة عندما تشعر ضمائرنا بالشفقة على الفقراء الجدد، وعندما تشغل بالنا بقوة بطالة الشبان، وبطالة الأكثر تقدماً في السن وهم على عتبة التوقف عن العمل، وعندما تتعرض المشاريع والقطاعات العامة الكبرى والمصارف، والدوائر والإدارات، لتغير أساليب العمل فيها، وتبدل عقول القائمين عليها في الوقت نفسه. وفي هذا العصر الذي يحكمه قانون مزدوج من التغير والتنافس، يصبح النجاح فعلاً مطلب الساعة، لكن ماذا يعني النجاح في العمل، والنجاح في الحياة؟.

كان الكاتب الفرنسي مونتسكيو يقول: «لكي تنجح في العالم، يجب أن تكون حكيماً في هيئة مجنون». إن النجاح برنامج واسع. فعندما نتحدث عنه، نجد الجرأة دائماً، بل النضوج أيضاً. وباختصار، نلقى التوازن. وهذا التوازن هو ما يهمنا، لأنه يتعلق بالعالم كله: فالنجاح ليس محصوراً

بالشهرة وحدها، إنه أيضاً من صنع أمور مجهولة الأسماء، ولا بالحياة الغنية جيداً، ولا بعمل حَسُنَتْ إدارته، ولا بحساب مصرفي كبير، أو بطموحين أو شكوا على الإفادة على أكمل وجه من مواهبهم، وجهودهم، كما لا يقتصر على اغتنام بعض الفرص السعيدة المناسبة، ولا على أشخاص أكثر تواضعاً وغير مرموقين كثيراً. لكن يهتمون بتألقهم الشخصي.

إن النجاح لا يمكن بلوغه مسبقاً، ولا يتسم بأنه ثابت، وهذا ما ينطبق على الجميع. ومع ذلك فإن النجاح لا يفوت من يحوزون بدرجات متفاوتة على ما يلي:

ـــ إرادة الفهم، وحدة الإدراك والإحساس.
ـــ الفكرة الثابتة بإحراز التقدم، والتكوّن والتثقف.
ـــ القدرة على مجابهة التحديات، ومواجهة التغييرات، واثبات الوجود إزاء المحن، وبلوغ الأهداف.
ـــ السعي إلى استقلال ذاتي، وإلى مزيد من الحرية، التي هي مصدر الوسائل والخطط.

والذاكرة عنصر له قيمته في توجيه هذه الأعمدة الأربعة أو المشاريع توجيهاً صحيحاً، حتى إنها أحياناً، تتحكم بنجاحها.

فلنتأمل المثال التالي:

■ إن مسيرة جاك د. تبرز جيداً دور الذاكرة ـــ النجاح: كان جاك د. يستريح على شرفة مكان إقامته في بلدة كوريز. بعد أن خرج ذلك الصباح، مبكراً، ليساعد بعض الشبان في أحد المواقع الآثارية. وكان مولعاً بأدوات الماضي القديم ويبدي انبهاره بمهارة الإنسان اليدوية. وكان يرى فيها أثراً مدهشاً يدل على إرادة تطويع الطبيعة، ومواجهة العقبات. وقد قرأ كل ما وقعت عليه يده على هذا الصعيد. كان يتذوق الكلمة المضبوطة ويروق له أن يطلق جميع الأسماء على الأدوات المستخدمة في أرياف منطقة ليموزان. وكانت هذه، من ناحية ثانية، عادة لديه. وهو يتذكر جميع أسماء الأشخاص، والتواريخ، والأماكن التي مر بها.

كان الظلام يهبط على شرفة بيته. إنها ساعة استئناف قراءة بعض الكتب المتعلقة بالمهنة. ولما كان موظفاً في ملاك دائرة دراسة السوق في إحدى المؤسسات المالية، فقد كان يقرأ الكثير والعديد عن هذا الموضوع في آن واحد دائماً ويعلق كثيراً على ما يقرأ. وكان جاك د. يشعر بأنه هو الذي صنع نجاحه في مهنته. وقد أثار اهتمام أحد أرباب عمله الأساسيين بتذكره الخصائص الأساسية لإحدى القضايا النموذجية لمشروعه. جاك د. شخص منظم ومرتب ويعرف كيف يجمع، عندما يجب، العناصر اللازمة، لكي يدافع عن أحد المشاريع.

كانت له في مدينة أورلي «وسائله» ليتذكر المكان الذي أوقف فيه سيارته. ولم يكن ينتظر آخر الاختراعات الهاتفية لكي يحفظ من غير جهد الأرقام الأساسية التي يستخدمها. ورياضته المفضلة في ذلك الحين؛ تعلّم اللغة الإيطالية. وكان الاعتقاد يسود أسرته أن التمكن من لغات أجنبية يتحكم بالنجاح المهني في أفق العام ١٩٩٢. لهذا ذهب ابنه البكر إلى إنكلترا ليتعلم اللسانيات. وكان مجتهداً: إنها ذاكرة يعترف بفضلها. ولكي تحفظ عليك أن تمارس. وهذا هو ثمن النجاح ■

رب معترض يقول: إن هذا تجاوز للحد في الضغط ووضع القيود على الذاكرة، وهو تنظيم مغال «وضاغط». بل على العكس: إنه التطلع المنهجي المنظم، وإرادة «الاستفادة» من كل شيء، من غير

إضاعة أي شيء يمكن الإفادة منه، وسرعان ما يصبح هذا كله طرازاً حياتياً وطبيعة ثانية. وستنقذك هذه الأمور مما يحدثه النسيان من قلق ومن الشك والتردد، وكما تنقذك من الإحباط الناجم عن الشعور «بعدم تذكّر شيء»، ومن الانزواء، في النهاية، بعيداً عن كل شيء.

إن مثال جاك د. الوارد أعلاه يبرز مكانة الذاكرة ــ النجاح في الحياة اليوم، والروح التي تحرّض على تفتحها. وليس المقصود أن يكتسب المرء المعارف وأن يستثمرها بلا تبصر. فالقضية في نظر جاك د. وأسرته قضية مبدأ، وهم يتساءلون دوماً عن الشروط التي يجب التوفيق بينها، ليتمكن الأولاد من حفظ الدروس، ولتكون المراجعات فعالة. ولدى الخروج من السينما، يتحدثون عن انطباعاتهم. وفي نهاية العطلة، يسترجعون ذكرياتهم باختصار. ويعرف المرء أن الاتصال بالآخرين عمل من أعمال الذاكرة، لكنه أيضاً خطوة إضافية باتجاه تعزيز هويته الذاتية. إذاً لتحقيق نجاح مؤكد تماماً: يجب معرفة المزيد، والشعور بالمزيد، والتدرب، ومواجهة المواقف الجديدة أو الرهانات، والتوصل دائماً إلى المزيد من الاستقلال.

ذكاء الذاكرة

معروفة هي نقاط الاعتراض والتفنيد التي يوجهها الكاتب والمفكر الفرنسي مونتينيه إلى تعليم يخص الذاكرة بالحصة الكبرى، فهو يقول: «إنا لا نعمل إلا على حشو الذاكرة، وندع الإدراك والشعور خاويين». لكنه لم يرفض قط وجوب تغذية هذا الإدراك بالمعارف المنتقاة بعناية: «يطوف النحل على الزهور هنا وهناك، ويصنع منها العسل، وهو عسله الخاص به: ولم يعد صعتراً ولا مردقوشاً».

إن العقل، بل والقلب أيضاً، يحتاجان، في الواقع، إلى الغذاء، لزيادة السهولة الفكرية والحساسية:

ــ فالسهولة الفكرية ضرورية لفهم وإدراك أسرع، ولتحديد مواقع الأحداث والمعلومات تحديداً أفضل، والتمييز بين الجوهري والثانوي، ولجمع آراء مشتتة، وللاستناد إلى المعارف المكتسبة.

ــ الحساسية: إن النفس المتحررة من قيود التعليم المستمر، ومن السعي الدائم وراء معلومات لا تكتسب أبداً، وتبقى دائماً مثار تساؤل وإعادة نظر، تصبح بفضل هذا نفساً حرة في اختيار انفعالات اختياراً أفضل، بغية انطلاق مخيلتها لتذوق الأعمال الأدبية والشعر والسينما والفنون عامة.

إن المسير نحو النجاح، لا بد له من استخدام الفكر استخداماً عقلانياً.

وخيط الهداية: هو التنظيم والمنطق. فما أغزر الفائدة منهما للرؤية الواضحة، وللتمكن من الاهتداء إليهما! إن الوصول السهل والسريع إلى ما يبحث المرء عنه ضمان للفاعلية. والتفكير المنهجي المنظم، في عالم فوضوي، يختلط فيه الحابل بالنابل، ويتصف بغزارة فائقة من المعلومات والاغراءات، هو الرابح أكثر

من أي وقت مضى. والعقلانية اليومية تبدأ في المدرسة بترتيب الدرج في الصف وتتواصل في المكتب... وتنزل إلى الدقائق الصغيرة للحياة. ففي القبو مثلاً، يحدث اختبار حاسم: هل يمكنك العثور بسهولة على شيء ضروري، أو أن تضع يدك على المفتاح المطلوب من غير أن تضيع وقتك، وتخرج منهك الأعصاب؟.

فالأسلوب والتنظيم والمنطق هي العوامل التي تضمن أفضل سهولة في مواجهة مختلف الضغوط التي يفرضها الزمن والأحداث. والأشخاص المعروفون بتنظيمهم، هم أول السائرين في طريق النجاح. ذلك أن الذاكرة، كي تعمل جيداً وتصبح ورقة رابحة، تحتاج إلى عقلانية مكملة. وبدقة أكثر، تتطلب بذل جهد في التصنيف، والتسلسل والتدرج. وكذلك الحال أيضاً بخصوص طريقة ترتيب المكتبة وأي شيء آخر في المنزل. ويمكن، بالتأكيد، أن يصر المرء على خلط الحابل بالنابل ثم يفتخر بهذا بعد ذلك. وبعضهم، في الحقيقة، قد يعثرون في هذا الركام على ضالتهم المنشودة، والفضل في هذا لذاكرتهم، لكن ياله من جهد يبذلونه وتحد يواجهونه! ومن الثابت أيضاً أن الكتب كقوارير المؤونة، يمكن ترتيبها على نحو متناسق مفيد حسب اختيار صاحبها. فهو الذي يفرض منطقه، وهو ينسج خيوط شبكته، وهي من مفاتيح الذاكرة ـــ النجاح. فثمة مواد يمكن ترتيبها حسب السنين (القدم)، أو النوع، أو تاريخ صنعها، أو نوعية خيط الذكريات المرتبط بها. وتصنف الكتب حسب مواضيعها وموادها، وحسب مؤلفيها، أو في مجموعات حسب استخداماتها الخاصة، أو، بكل بساطة، حسب موقعها في مجموع الرفوف المخصصة لشراء الكتب الجديدة.

إن الحفظ في الذاكرة، هو استخدام سلطان المنهج، والتصرف بعقلانية. والجهد المبذول في التصنيف هو أول أركان الذاكرة ـــ النجاح: وهو أبسط الطرائق... وأكثر ما يجهله أيضاً الداعون إلى الفوضى. ومفتاح الفاعلية هو وجود ملف لكل شيء. يعترف زيغ زيغلار، وهو من أكبر التجار في العالم، في أحد كتبه، ومن الأكثر رواجاً في الولايات المتحدة، بأنه، تجاه زُبُنه، لديه كل شيء في متناول يده، ويعرف كل شيء عن مؤسسته، ولديه باختصار، ملف كامل كان يزيد إلى حد كبير فرص نجاحه. وقد أبدى الملاحظة نفسها رب عمل كبير هو دافيد أوجيلفي، الذي دخل مجال الإعلان وعمره ٤٠ عاماً، وهو اليوم في مقدمة أصحاب وكالات الإعلان في العالم: «عندما يصادف المرء أحد أرباب الصناعة المطاطية للمرة الأولى، فإن النجاح مرهون بنوعية الملف الموضوع بدقة متناهية. إذ يجب أن تعرف عن الموضوع أكثر مما يعرفه محادثك، وتتصرف على نحو لا تخونك فيه الذاكرة ولا تقع في الأخطاء». إن هذه الشهادة ليست نادرة. ففي الأعمال تتخذ الذاكرة صفة المقدرة: فهي تمنح السلطة. وامتلاك معلومات في الوقت المناسب ورقة رابحة حاسمة للإقناع والإلزام. وخلف هذه الذاكرة ـــ النجاح، يقف العمل الجاد الدؤوب: ملفات مصنفة جيداً، وحسنة التجهيز، وتواكب أحداث الساعة جيداً.

غير أن العقلانية ليست مسألة تصنيف واتباع نهج معين فحسب ـــ فحتى وإن كان الجهد الذي تبذله الذاكرة يبدأ بمزيد من الدقة والتنظيم، فإنه يصبح بعد ذلك مناسبة هائلة لزيادة القدرة على التمييز

بشكل أفضل. وفي الواقع، إن إرادة الذاكرة تدخلنا عالم فكر أفضل انتقاء وأقدر على البناء. وهكذا نتقدم بإيقاع عناصر جديدة نُدخلها في نطاق إدراكنا.

كل شيء يدفعنا اليوم نحو شيء من الفوضى والغموض: فثمة تباين المعلومات واختلافها، وتكاثر غريب من الأحداث المختلطة والمتشابكة (الفواصل الإعلانية أصبحت من الآن فصاعداً تملأ معظم الأفلام والبث التلفزيوني)، وزيادة التماس بالآخرين، واللقاءات، والاجتماعات التي تتواصل خالطة الحابل بالنابل، وقراءات لعناصر مواضيع المقالات، وكتب ومجلات. في هذه الظروف، تصبح القدرة على تمييز (الغث من السمين) ورقة رابحة لأنها ضمانة ضد سطحية المعارف وانجرافها. وهذه القدرة من فاعلية الانتقاء، ومن البناء العقلي الممتاز، مرتبطة بالذاكرة ارتفاعاً أو انخفاضاً:

ـــ ارتفاعاً، لأن قدرتنا على تمييز ماهو جديد تزداد سهولة بقدر ماتكون رؤيتنا واضحة، واستعدادنا أقوى على الاكتساب من موضوع معين.

ـــ وانخفاضاً، لأن المعلومة الجديدة، إن كانت مسجلة تسجيلاً صحيحاً، فستجد قبولاً وإطاراً لحفظها، ثم لتجديد نشاطها بعد ذلك.

إن الذاكرة والتمييز أو التبصر صنوان لا يفترقان: فالتفكير يعني إضافة شيء ما، هو في الوقت نفسه إدراك ما اكتسبناه ودمج عنصر جديد. والفعالية المهنية تتوقف، إلى حد كبير، على الاستعداد لاستخلاص الجديد الذي لم يعرف من القديم المعروف. والتمييز والذاكرة عنصرا عقلانية إضافيان في خدمة النجاح، لما لهما من دور يومي في كل اتصال بالآخرين. والتمييز والتذكر، يعنيان القيام بتصفية من أجل اختيار أجود نتاج شخصي.

مثال: إن استثمار الوقت أو استخدامه جيداً، شرط ضروري للنجاح. فالمعروف جيدا أن المرء لا يرى الوقت يمر في أثناء الحديث مع بعض الناس «الثرثارين»، إنهم يسيئون إلى أهدافنا وغاياتنا، وإذا ما استرسلنا في معاشرتهم، فنساهم غالباً في ضياعنا. والعلاج هو أن نجبر أنفسنا بعد نهاية أي حديث ثنائي على تسجيل العناصر الجديدة المكتسبة وترقيمها: معلومات، قرارات، مشاريع، ملاحظات. فعندما تدوم مقابلة ما ساعة من الزمن، فإن ما يتبادل فيها من كلمات يبلغ نحو ٩٠٠٠ كلمة، أي نحو ٣٠ صفحة مكتوبة. فماذا يبقى منها مما يستحق التسجيل؟ أحياناً بضع جمل أو كلمات أو أرقام. وهذه القدرة على الاختيار بعد تصفية المعلومات، أمر جوهري ينبغي التقيد به: لأنه ما من ذاكرة فعّاله من غير تمييز انتقائي.

هكذا تؤدي إرادة التذكر إلى تطوير فكر أكثر اصطفائية ومتانة. وبالتشديد على أن نفصل في خيالنا بين ما نخضع له (ثرثرة الآخرين، وتفصح الخطباء، والفيلم المطوّل، وخروج كاتب عن الموضوع) وبين ما نريد الاحتفاظ به ودمجه في معارفنا، نصبح مرغمين على فرز المعلومات كي نحفظ بعضها على نحو أفضل، ونتيح هكذا رفداً إضافياً من العقلانية، التي هي مصدر نجاح.

«الساعات الغنية جداً» في حياة الإنسان

الحياة، هي أن نتبين الإثارات الممتعة، وأن نسبب وجودها، وهي أن نتبين أيضاً الإثارات المعادية والتهرب منها، وكما يقول فليكس فينون: «إنها معضلة خدّاعة، متعددة الأشكال، تتجدد في كل لحظة من الزمن»، وتعمل الذاكرة بالدرجة الأولى حسب نتائج هذا التمييز. وليس من السهل، في البيئة المتنافرة المختلطة المحيطة بنا، أن نركز ذاكرتنا على ما يحمله إلينا فعلاً أمر من الأمور. وإن كتاباً يبلغ ثمنه مبلغاً بسيطاً من المال يستحق أيضاً أن يشترى ويقرأ على سبيل أن فكرة واحدة تستخلصها منه وتحفظها وتطبقها قد تغير حياتك.

يقول الكاتب الفرنسي الكبير غوستاف فلوبير: «إن أعمق طريقة للإحساس بشيء ما هي معاناة الألم منه». وإذا كانت الذاكرة هي المقصودة بهذه المعاناة، فلن يشك أحد في كلام فلوبير. ومما يؤكد هذا، أننا نكون أكثر إحساساً بأهمية الذاكرة عندما نتألم من إخفاقها. وليس هذا على صعيد الأمور العملية فحسب: كنسيان معلومة نتوخاها، أو إضاعة مفاتيح لنا، أو نسيان تفصيل وصلنا في قراءة سريعة، بل الأكثر من ذلك أيضاً، ما يحدث في الذهن الحساس، عندما يلف النسيان، لحظة من الماضي الذي يرويه لنا أحدهم. لذا قد يخطر لنا أن لا نثبت في أذهاننا بعض الانفعالات التي يتمكن الآخرون من تذكيرنا بها مع ذلك. غير أن الخيط قد انقطع: فالمرء يتذكر انطباعاً ما، ولديه ذاكرة غامضة عن الأحداث، لكن لا عمق فيها.

الأمر المؤكد، أن الذاكرة تقوم بعمل على نحو انتقائي على صعيد العاطفة (الانفعالات). فبعض الأشخاص يبدون أكثر وأغنى احساساً من سواهم: فهم يتمكنون من تذكر انفعالات الماضي، ويعرفون أفضل من غيرهم، أن يعيشوا ثانية ما عرفوه وأحسوا به سابقاً، وأن يتقاسموا ذلك مع الآخرين. فعيش يومك أو حاضرك بنجاح، يعني أيضاً التمتع بزادك الحساس الغني بالذكريات والاغتراف منه، كما تشاء، أكثر المشاهد جمالاً. والنجاح في الحياة، يعني امتلاك هذا العنصر المكمل من الانفعالات الدفينة والتي أعاد لها مكانتها سحر الذاكرة.

لكن يجب ألا يصيبنا الغرور: فالذاكرة تتلاشى إن لم تحرَّض. والحساسية نفسها أيضاً لا تقف موقف اللامبالاة تجاه ما يبديه المرء من اهتمام بها. وإن الوقت الكافي لاسترجاع الذكريات بكليتها، حتى الألوان والروائح والضوضاء، يعني الوصول إلى أكثر أمور المرء ذاتية، أو أكثرها شخصية. فالذاكرة غذاء الحلم، ونقطة انطلاق التأملات. وما الأسفار واللقاءات والكتب والحفلات والأعياد: إلا أوقات كثيرة من الماضي قد تستحق أن يسترجعها المرء ويتذكرها.

ولكي تكون هذه المواقف مفيدة للمرء يجب ما يلي:

ــ أن يكون قد تحقق دمج المشاعر الدقيقة والمتنوعة في ذاكرته منذ عهد قريب.
ــ أن يُخصِّص لهذه الأوقات من إعادة التذكر المدة والأهمية اللازمتان. فالحساسية تنمو، والذاكرة ليست بعيدة عن ذلك طبعاً، بل على صلة بمشروع الحفظ. وبقدر ما يكون الانطباع قوياً، يزداد ما على الذاكرة من العمل.

هل تذكر أول رحلة إلى اليونان مثلاً، وهل تفكر فيها كثيراً؟ وكيف كانت الألوان والروائح آنذاك، وأصوات تكسر الأمواج حول المركب الذي كان ينقلك كل صباح من جزيرة إلى أخرى! لقد مضى الزمن، لكن ما زال هذا يخصك وملك يديك قليلاً. وقد يتاح لك المزيد منه لو كنت قد أطلت الوقوف عنده أكثر مما فعلت: فالذاكرة تعرف أيضاً كيف تكشف أسرار الانفعالات الخفية وتحقق استمرارها. ويجب أيضاً أن نتعلم كيف نعيش أكثر، ونلتقط المزيد من المعاني، ونعمل حواسنا، في حين أننا خاضعون لضغط غامض من كل أنواع الحوافز. إن قراءة رواية لفرانسواز ساغان مثلاً، تعني اغتنام الفرصة، حسب انجذابنا الشخصي، لكي نرى ونحس أو نلمس بعض الأشياء الواردة في الرواية. وإن التردد إلى ملعب ما، لا يعني متابعة ألعاب الكرات فحسب، ولا حساب الألعاب وضربات الجزاء فحسب: فالملعب مثلاً له ألوانه وجوّه وضوضاؤه في الأيام التي تقام فيها المباريات الكبرى المعروضة بحرّية على من جاؤوا يعيشون شيئاً أكثر من مباراة أو أكثر من مواجهة. وحواسنا الخمس، هي أفضل حليف لذاكرتنا إذا ما نميناها جيداً وجعلناها متأهبة للعمل.

إن القيام بجولة في السيارة، طويلة نوعاً ما ومثيرة، تشكل أيضاً مخزناً للصور، وريبورتاجاً ملوناً للمناطق التي تم اجتيازها. والذاكرة بعد ذلك، تحقق نجاح الأشياء التي عاشها المرء: فهذا النجاح ينجم عن التملك الذاتي لما لم يكن سوى بعض انطباعات مباشرة وفريدة. وتقوم الذاكرة بعمل إعادة الانطباع: وفي هذا المنحى ترفدنا بانفعال إضافي.

حليف التدريب المستمر

منذ أن صدر في تموز ١٩٧١، قانون يحدد الاستخدامات والممارسات، في التدريب المستمر، في فرنسا، أصبح هذا التدريب في الوقت نفسه ضرورة ورغبة في نظر عدد كبير ممن يتقاضون أجراً. وأكثر المؤسسات تفوقاً تولي التدريب أهمية حساسة، وتزداد التوقعات دقة وانتقائية باستمرار على هذا الصعيد. فإحدى المؤسسات العاملة في حقل الالكترون تنفق نحو ١٠٪ من مجمل أجورها على تدريب عناصر ملاكها. والعالم كله سار في هذا الطريق. أما المؤسسات التي أبطأت في استيعاب أهمية هذا التدريب وأهملته، فقد تأخرت حتى أدركت أنه لم يعد بوسعها الاستمرار في العمل اعتماداً على ما اكتسبته سابقاً.

فالتدريب المستمر أصبح، بعد ذلك، الطريق الذي يُجْبَر على سلوكه من عليهم أن يتكيفوا مع عملهم، ممن يهدفون إلى الحصول على ترقية هامة، وممن يريدون السفر إلى الخارج، وانشاء مشروع ما أو تغيير مجال نشاطهم. إن كل منعطف في مجال الاختصاص يجب أن يخضع للبحث ويجب أن يؤدي غالباً باستمرار إلى تشخيص مفاده: حسِّن نفسك وتدرب وتعلّم أصول مبادئ العمل على مثل هذا الصعيد أو مثل هذا النشاط.

يتضح أن التدريب فرصة للبالغين، لكنه أيضاً اختبار متفاوت الصعوبة. وكل ما فيه يميزه عن المدرسة وعن الجامعة: مضمون التدريس والتعليم، معدل الدروس، أنماط النظام وأساليب المدربين. غير أن الجهد الذي يبذله المتدرب للاستيعاب يصبح ثانية اهتماماً يذكّر بالأيام المدرسية. والشكل التقليدي لجلسات التدريب المستمر أصبح الآن من جملة العادات: مجموعة من ٨ ــ ١٢ شخصاً تجتمع من يومين إلى خمسة أيام، وبرنامج مفصل، وموضوع محدد، ومحاضر متخصص، وقليل من النظريات، ولا سيما الممارسة، ودراسات لبعض الحالات، وعمل جماعي. واجمالاً، يبقى لدى المرء احساس بالإستفادة من فرصة متميزة، غير أنه يشعر أنه قد رجع قليلاً نحو الوراء، وتختلف درجة رضاه زيادة ونقصاناً إزاء هذا التراجع لأنه تراجع سطحي غالباً وسريع، ولا يتكيف دائماً مع ما كان متوقعاً. والتدريب المستمر لا يسلم من النقد، على غرار الجهاز التعليمي.

المعروف أن إحدى النقاط الحساسة في التدريب المستمر تتعلق بنجاح التحول، في الممارسات اليومية، والمفاهيم، والنصائح، وما يتعلمه المرء في ما ينفذه من أعمال في الجلسات التدريبية. والتعليق القادر على زعزعة الأساس الراسخ لكل مشروع للتدريب يتلخص بالكلمات التالية:

«إنه مثير الاهتمام، لكن ما إن يدخل المرء في وتيرة العمل اليومي، حتى ينسى كل شيء تعلمه، ويستأنف ما اعتاد عليه قبل التدريب».

الحقيقة أن التدريب المستمر، لا تتخلله دروس، ولا مراجعة، فالتمرين (أو الدورة) ذاته يتركز فيه غالباً على بضعة أيام. ولا يجد البالغ فيه ما كان يجده على مقاعد المدرسة: كالدرس الذي تتبعه تمارين، وخضوع التلميذ لمراقبة ترغمه على مراجعة دروسه بانتظام. والنتيجة: أن البالغ لا يبدي أبداً اهتماماً بالذاكرة ولا يفكر فيها. ومع ذلك، فهي تُحث وتُحَرَّض على الدوام، حتى لو استُخدمت في أحيان كثيرة استخداماً سيئاً، كما سنرى في الفصول القادمة.

يسير كل شيء، في الواقع، كما لو أن الذاكرة تقبع خلف حجاب. وفي التدريب، تعطى الميزة للعمل الجماعي، ودراسة الحالة. وينتقل المتدرب انتقالاً قاسياً من مشاغله اليومية الدائمة إلى هدف جديد، وهو الهدف من التدريب نفسه، الذي تختلف درجة رغبته فيه زيادة أو نقصاناً. وثمة مسألة مركزية تطرح نفسها: كيف تجنى الفائدة من هذا التدريب؟ وتقحّم الذاكرة بقوة في الإجابات عن هذا السؤال. يقول الكاتب الفرنسي مارسيل بروست في كتابه «بحثاً عن الزمن الضائع»: «هناك القليل

من حالات النجاح السهل، أما حالات الفشل فحاسمة». إذا كان التدريب حقاً أحد شروط النجاح اليوم، فإن تعقيب الكاتب ينطبق، حقيقة، على الكثير من الدورات التدريبية، ويعترف معظم المشاركين قائلين: «يبقى من هذه الدورات التدريبية دائماً شيء ما، لكن يجب ألا نتوقع منها أكثر من اللازم».

المشاركة في دورة تدريبية، تعيد كل يافع إلى واقع أهمية الذاكرة الرابحة. ويمكن للذاكرة القوية أن تحقق النجاح في الدورة. والرغبة في الحفظ وإعمال الذاكرة سيتحكمان بمجموعة التصرفات كلها، السابقة للدورة والمرافقة لها والآتية بعدها. وهنا يكمن مفتاح النجاح. إذ يجب الانطلاق من فكرة التمتع بـ(ذاكرة ــ نتيجة) للتوصل منها إلى فكرة (ذاكرة ــ موقف). والتدريب المستمر فرصة مناسبة يجب انتهازها لقياس مدى الفائدة منه.

الرغبة في الحفظ، تعني استخدام جهاز ملائم متكيف: فليس ثمة ما تتوقعه من الذاكرة، إنما هناك القيام بكل ما يلزم لجعلها في أفضل حال من أحوالها. فالذاكرة لا يمكن عزلها. وإذا اكتشفت أن ذاكرتك تخونك، فهذا، في الواقع، اعتراف منك بأنك لم تفعل ما كان عليك أن تفعله لتحفظ. و(الذاكرة ــ النجاح) خطة استراتيجية: فهناك خطة للمعركة يضعها السلوك والتصرفات، وأعمال متعددة الوجوه والأشكال، وتيقظ جيد وانتباه. إنها عملية تخصيب تتضمن: رش البذور، وتقاطع المعلومات، ثم جني المحصول. وفي هذا المنحى، تعد (الذاكرة ــ النجاح) هي شرط النجاح والتوفيق.

يفقد التدريب جوهره، من غير اتجاه نحو تثبيت المعلومات في الذاكرة. وقد عُرف كثير من الناس اتبعوا دورات، غير أنهم مروا عليها مرور الكرام. لأنهم كانوا غير مستعدين، وغير مؤهلين، وغير «استراتيجيين». وكانت الأمور تلامسهم مساً طفيفاً، هذا إذا لم يرفضوها. وكانوا يخفقون في المدرسة بدرجات متفاوتة في فن الاستيعاب والتمثل. وفي التدريب المستمر، كانوا يمرون مجانبين الهدف المتوخى، من غير أن يقبضوا عليه. هكذا يتضح أن الذاكرة عند اليافع، هي الرغبة أو إرادة استخدام الذاكرة، أو انتفاء هذه الإرادة.

مفتاح الكفاءات

إنه زمن السعي وراء الامتياز. ففي كل مكان يعاد النظر في اختيار الأهداف المثلى. ويجب أن نعمل ما هو أكثر وأفضل، وبطريقة مغايرة وجديدة ومختلفة. هكذا يُطلب التفوق في كل شيء. لقد عاد الناس لتعلم التعبير والتحدث في الهاتف والتفاوض والقيادة وتفادي ارتكاب أي نقص أو خطأ. والتمتع بميزة شاملة أمر اجباري. فأواخر هذا القرن لا تدعنا وشأننا. ولا مجال إلى إضاعة الوقت. فالمنافسة قائمة لتذكرنا بالنظام. يقول الشاعر الرسام الفرنسي هنري ميشو في مؤلفه «اكوادور» ما يلي: «الويل لمن يكتفي بالقليل»، وبعد بضعة عقود أيضاً يضيف قائلاً: «كل شخص لا يساعد على تحسيني فهو: صفر». وكان هذا القول قاسياً ومعاصراً.

إن قول الرياضيين: «اعمل عملاً متقناً»، لم يعد مقتصراً عليهم. ففي الأعمال الكبرى تحولت الاجتماعات إلى مواجهات لها خطورتها الكبيرة. ولم يعد الكلام أو الخطاب مسألة بسيطة، فتمرير خطة يحتاج إلى ترويج، يكاد يكون حرفة قائمة بذاتها. وامتلاك ذاكرة قوية تصفه دائماً عناصر الملاك المسؤولة بورقة رابحة حاسمة، وهذه الورقة على مستوى لاعب كرة المضرب، مثلاً، هي مرونته البدنية العالية أو خاصيته في استهلال ضرب الكرة. وإن قراءة سريعة لملف ما واستيعاب جميع معطيات إحدى المسائل: هما فعلاً كفاءات مثلى لدفع ذاكرة لا تخطئ إلى العمل.

الدراسة، ولا سيما الحفظ، لم تعد الهاجس الوحيد للتلميذ، الذي يواجه المسابقات أو الفحوص. وسوء الطالع، هو أن المدرسة عندما تميل إلى افساح مجال أضيق للفحوص الشكلية والتصنيفات، وبكلمة موجزة إلى الامتحانات، فإن الانتقاء، يصبح أكثر صعوبة عند اختيار عناصر جديدة للعمل في المشاريع والمؤسسات والوظائف العامة. إذ تعود الروائز والاختبارات والمسابقات إلى الواجهة، فالمقابلة التي تجرى لاستخدام طالب العمل، عندما يكون هناك الكثير من المتقدمين، تصبح أشبه بلجنة فاحصة متشددة منها بحديث ودي. لقد استعادت الذاكرة مكانتها. ويا لها من سخرية، لأن طالب العمل البالغ نسي، منذ زمن طويل، عادة الحفظ ضمن مدة محدودة كما لو أنه في مسابقة للحفظ عن ظهر قلب، أو أمام «أسئلة» للرياضيات، أو فحص للّغات الأجنبية. وحفظ قصيدة من الشعر يثير اليوم نفور كثير من الأهل الذين يكتفون بالإشراف على نشاط أبنائهم ارتجالاً. لقد عزف المرء عن (الذاكرة ـــ الكفاءة): والقدرة «المناسبة» على الحفظ والتخزين والاستذكار لمجموعة من المعارف في حينها، هي مع ذلك ضمان للنجاح.

إن الحظ يحالف القادرين، في مقابلة أو محادثة، على الاستشهاد بما حفظوه من بعض الوقائع والتجارب والطرف من الذاكرة. واليوم أكثر من أي وقت مضى، يرسي المجتمع أسس حكمه على إمكانات شخص معين، من خلال استعداده للإجابة عن كل شيء، مع ذكره الأرقام الداعمة، والأدلة الدامغة. أما في الانتخابات، مثلاً، فإن الحجة التي تصيب الهدف هي ما تقدمه الذاكرة: وليحذر رجل السياسة الذي يتردد أو يخطئ في ذكر نسبة مئوية، أو تاريخ سنوي، أو واقعة من الوقائع! فسيكون مظهره مظهر من «لا يعرف ما عنده». فـ(الذاكرة ـــ الكفاءة) هي مصدر مصداقية، ودليل كفاءة وجدّ، فالمسؤول الذي اشتهر بمعرفة ما في مشروعه أو مؤسسته، يمكن أن يسند إليه القيام بمهمة جسيمة، إذ لن يخفق فيها. ومما يؤسف له أن شخصاً آخر، ذا صفات جيدة، غالباً ما يبدو، مع ذلك، مجرداً منها عندما يدخل مجادلة حادة.

وهكذا نجد أن هذا المدير التجاري مثلاً: إضافة إلى ما يبدو عليه من حيوية، فإذا كان معاونوه يرون فيه شخصاً «لا يخطئ» في عمل من أعماله، فهذا لأنه يعرف جميع الزُّبن، ويتذكر جميع ما قيل له في لقاءاته السابقة، ويحفظ بيانات الأسعار، ويتذكر ثانية، من غير صعوبة، معظم الأوامر التي وزعها على

فروع مؤسسته في أثناء جولته الأخيرة. ومن يحيطون به يقولون إنه «دماغ كبير». وهو إضافة إلى ذلك مولع بكرة القدم، يعرف أسماء اللاعبين جميعاً، وما طرأ من أحداث في المباريات الرئيسة. وهو مدهش، يقرأ دائماً، ويراجع ما قرأ من غير شعور بأنه يراجع، ويتعلم بلا أي جهد كأنه يتسلى. وليس هذا معجزة. فالذاكرة تنمي كفاءاته بالتدريب والتكرار. ولكي يحفظ، عليه أن يتأثر بالأمور التي يجب عليه حفظها.

تتحقق ظروف النجاح بتشغيل مدهش لذاكرة الاستعادة، لتذكر ما سبق حفظه، التي جعلت لأصحابها سمعة رائعة جداً. فهي تتيح استعادة تكوين الحدث عندما ينبغي، وتسترجع بهذا المعلومة المطلوبة: فهي تساعد الموظفين والمدرسين كما تساعد الطلاب في فحوصهم. وهي أهم من كونها مجرد ذاكرة تعرّف، تجعلنا نتذكر، ونحن نرى مجموعة صور عائلية، اسم صاحب وجه نسيناه.

وذاكرة الاستعادة هذه تعمل على عدة مستويات.

مثال:

■ جان بول كوردييه، الفائز في تصفيات اللعبة المتلفزة الشهيرة في فرنسا «الأرقام والحروف»، قد برع في فن التحكم بـ: ٥٦٠٠٠ كلمة، التي تزيد كل منها على ٧ أحرف والموجودة في معجم «لاروس الصغير المصوّر». وقد ابتكر طريقة تسمى «معالجات متعاقبة» وشرحها ضمن دليل يقع في ٧٥٠ صفحة، سُمّي «دليل الأرقام والحروف»، وهدفه: تجنب حفظ الكلمات كافة عن ظهر قلب. وتقوم تقانته على ألا يسيطر إلا على ٢٠٠٠ كلمة سيطرة تامة. إذ يأخذ كقاعدة أو أساس له كلمة مؤلفة من ٧ أحرف يحفظها غيباً، يصيغ انطلاقاً منها كلمات جديدة، بأن يضيف إليها حرفاً صامتاً أو حرفاً صوتياً، أو الاثنين معاً. ثم يتوصل من خلال الجناس التصحيفي (وهو كلمة يبدل في حروفها لتكون كلمة جديدة مثال: قمر ← رقم ← رمق ← مقر ...) إلى الحصول على كلمات جديدة. ومن خلال إضافة حرف أو حرفين إلى كلمة تتألف من سبعة أحرف وبتغيير مواقع هذه الأحرف نحصل على عدد كبير من الكلمات... ■

إن تطوير المعلوماتية المكروية (الميكرو ــ انفورماتيك) أصبح يهم معظم ملاكات الموظفين والمستخدمين. وما عدا الخوف من «الملامس» (أي الأزرار والمفاتيح)، أي الخوف الذي يختلف حسب الأشخاص، فإن إحدى المشاكل الأساسية في تكيّف موظفي الشركات تتوقف على ذاكرة الاستعادة. وعلى هذا الصعيد، إن التقدير غير الصحيح للخصائص، قد يسيئ إلى ضرورة تطوير وظيفة تتأثر بالمعلوماتية حتماً.

■ اتبعت جاكلين ل. دورة مكثفة في التدرب على المعلوماتية (الانفورماتيك)، ثم واجهت في مركز عملها التطبيقات الأولى لما تعلمته. اكتشفت، منذ الدروس الأولى، أنه كان عليها تسجيل عدد كبير من الاصطلاحات والرموز، والإجراءات والاختبارات. وذكرت أنه كان في مجموعتها، من كان يبدو عليهن أنهن حفظن كل شيء من أسبوع لآخر، أما اللواتي كن يخبطن خبط عشواء، واللواتي كن يظهرن، سريعاً جداً، غير قادرات على الحفظ، فكانت نتائجهن تتوقف على مساعدة بعض الزملاء لهن. وفي البداية شعرت بتعرضها للفشل: لأن هناك منافسة قوية قائمة بين أفراد المجموعة، بينما لا يجرؤ أحد فعلاً على إثارة مسألة الذاكرة. وكانت شروح المدربين والكتب الوجيزة واضحة، وكذلك البراهين والأدلة، غير أن المنتسبين إلى الدورة كانوا ينسون ما تعلموه ويمّحي من ذاكرتهم من جلسة لأخرى. وكان بعض المنتسبين الذين بدأ يهن عزمهم، يعزون

ذلك إلى الآلة وينتقدونها. فالذاكرة الحادة التي تتمتع بها الآلة كانت تتحدى الذاكرة البشرية ونقاط ضعفها. والمعلوماتية الموجودة في الآلة لا تقدم قدرتها الهائلة إلا لمن يحوزون على حد أدنى من الذاكرة اللازمة للتعامل مع أساليب أزرار التشغيل.

تذكرت جاكلين ل. آنذاك، أنها عندما كانت في المعهد، لم تكن مبرزة في اللغات الأجنبية، على عكس بعض الطلاب الآخرين الذين كان يبدو عليهم الإرتياح منذ الدروس الأولى. ولخشيتها أن تتكرر هذه التجربة نفسها مع المعلوماتية، فرضت على نفسها بعض تمارين تكرار الرموز اللازم حفظها. وشيئاً فشيئاً، اكتشفت حينذاك أنها بدأت بجني الفوائد. وأصبحت (الذاكرة ـــ الكفاءة) بالنسبة لها حقيقة: فالنجاح، هو أن تعرف كيف تعمل. ■

هذا هو عمل الذاكرة: أن يعرف المرء يوماً كيف يعمل أي شيء جديد، من غير أن يطيل التفكير، ومن غير تردد. «الآن، أنا أعرف ماذا أصنع، وسأصنعه ثانية عندما أريد»: والكفاءة متوقفة على الرغبة المزدوجة في المعرفة والعمل. وسنرى فيما بعد أن (الذاكرة ـــ الكفاءة) هي ذاكرة دؤوب وحادة ودقيقة في العمل. يجب تنفيذ قالب على غرار ما يفعله النحّات... وقد يكون الحجر صلباً ويحمل الكثير من المفاجآت. والذاكرة رهن بالعمل. والكفاءة لا تأتي إلا مع الزمن والتكرار والصبر.

لكن كل شيء يجري اليوم بسرعة كبيرة. ولا يقبل المرء، أو لا يخصص ما يكفي من الزمن للاختبار والمراجعة. وإنما يبغي نجاحاً جاهزاً (المفتاح في اليد). ولكن الذاكرة البشرية لا تقر نجاحاً جاهزاً كمجموعات التركيب (وهي مجموعات من الأوائل المفككة المرفقة بمخطط لتيسير تركيبها)! وفي عالم تسوده الأطماع القوية والاستهلاك المرتفع، ليس من السهل الإشارة إلى مدى التصاق الذاكرة بمواقف ومناقب تقتضي الكثير أو القليل من التضحية وهي: التشبث، المثابرة، التواضع، التفاني.

نحو استقلال ذاتي أفضل

ما من نجاح ممكن بلا مجال هام من استقلال ذاتي. وأضرار التبعية معروفة: فهي عجز عن الصراع ضد آليات التعوُّد، ومبالغة في المحافظة الاجتماعية (نزعة التقيّد بالأعراف المقررة)، والعجز عن التماسك وعن الجرأة على قول لا، وضعف الشخصية، والتراجع أمام المحن. وعلى صعيد آخر، إن معاكسة التبعية معاكسة مطلقة ومنظمة وجميع أشكال الهامشية تنفتح على توقع مساوئ الرفض وتبعد عن إمكانات النجاح الاجتماعي والمهني. فبين التمرد والخضوع مجال للاستقلال الذاتي المفهوم جيداً. ويتطلب النجاح إرادة الانفتاح على العالم، انفتاحاً مقترناً بانعكاسات الاستقلال.

تترسخ الأنا عندما يدعمها الوسط المحيط بها، لكن السعي وراء التفرد يحميها من التطرف. وفي المعركة الأزلية بين تعزيز الشعور بالتبعية، والبحث عن التميّز أو التفرّد، يكون للذاكرة كلمتها، فهي المحرك الأساسي في تراثنا من التجارب، والذكريات، والمآثر ومن النجاح أو الاخفاق. وإذا كان صحيحاً أننا نمثل حلاصة تاريخنا الشخصي، فإن الذاكرة هي، يقيناً، الرباط الذي يؤكد شخصيتنا.

إن مساعدة المريض على الخروج من «دوامة الطموح النفسي الرهيبة بسبب فقدان الذاكرة، الذي يمثل حداداً حقيقياً بحد ذاته» هي كما يرى بعض العلماء من اختصاص طبيب الأمراض العقلية.

من خلال الاستدلال بالضد، نجد أن الذاكرة النشيطة هي «فعل ذاتي»، ورجوع نشيط وضروري إلى جذورنا ورسوخنا. وهذه الذاكرة حوار مستمر مع أكثر ما نملكه من أمور خاصة حميمة: استعراض الذكريات وتصحيحها وترتيبها ومعاينتها ثانية وتحريكها ومواجهتها. وإذا كان صحيحاً، كما كان يؤكد أندريه موروا أن: «في مظاهر النجاح الإنساني كافة، حصة من السعادة غير محددة جيداً»، فمن مهمة الذاكرة أن تذكي هذه الحصة من السعادة بغية المحافظة على راحتنا وصحتنا العقلية الجيدة، ولا سيما في الأوقات الصعبة. ويرى البروفسور جان ــ لويس سينيوريه، المتخصص بحالات فقدان الذاكرة، أن الذاكرة أساساً، هي تماماً: «تجربتنا من الماضي التي تتيح لنا، في كل لحظة، أن نتكيف والحاضر، ونستبق المستقبل».

يكمن جزء كبير من الاستقلال الذاتي إذاً، في هذا الشعور الحساس والحاضر المكوّن من ذكريات مركبة بالضرورة. ويتدخل عمل الذاكرة في الحلم، والتفكير، والتأمل. أما زال المرء يعرف قراءة السعادة في وجه شخص ما وهو يروي إحدى ذكريات شبابه أو حادثاً بارزاً في مجرى حياته؟ إن الذاكرة ــ النجاح تؤدي بصاحبها إلى تنقية ذكريات الشباب لمن يعرف كيف ينظر إلى الخلف. وحتى الكلام على حدث صعب، بل حتى الإخفاق، يقدم مادة صلبة لشحذ الشخصية الخاصة. لأن التجربة تأخذ مع الزمن مدلولاً جديداً.

صورة الأشخاص الناجحين عن أنفسهم حسنة، وفي الوقت نفسه، هم متشددون إزاء أنفسهم. وبدلاً من الاشتغال في سجل للندم والغيظ، تقوم الذاكرة بالفرز والانتقاء وإعادة تكوين الذكريات العذبة لجعلها ثانية حوادث معاصرة. ويبقى على المرء تهذيب ذاكرته، لكي يعيد مرة أخرى، تشكيل بعض الأجزاء، المعبرة البليغة من وجوده الخاص، على غرار ما يفعل عالم الآثار.

عكفت المشاريع نفسها أيضاً على التغلغل في ماضيها، فعندما يدور الحديث على ثقافة المشروع وتصميمه أو خطته، يروق لأصحاب المشاريع إعادة كتابة تاريخ المصانع، والأشخاص والمنتوجات. أما التراجم الذاتية والسيرة فهي تلاقي نجاحاً ورواجاً كبيرين في المكتبات. وكبار رؤوس الصناعة يبذلون الكثير في سبيل التمرين. وفي الواقع، هناك أمثلة كثيرة على هذا.

في العالم الذي يفرض فيه عصر السرعة قانونه، كما تفرض فيه الحوادث المعاصرة نفسها، وحيث تذكّرنا المفكرة دائماً بمواعيد الأيام المقبلة، ثمة مجال لاستعادة ظروف تجذّر شخصي حقيقي هو: أن نخص أنفسنا بفيض من إعادة رسم ما يحيط بنا من أمور خاصة، وذلك بجعل الذاكرة تعمل وتنشط. إن تفكير المرء في ماضيه، يؤكد ضمانة لاستقلاله، واضفاء شخصيته على نجاحه بمعرفة نفسه معرفة أفضل، وباستخلاصه الدروس المفيدة سواء من الاخفاق أو من النجاح، وبتبينه ما لم يقدم عليه أبداً. إننا نشير بهذا

إلى ذاكرة نشطة ناقدة حرة، ذاكرة الباحث عن الذهب، الذي يفتش عن التبر، ويعثر على عروق جيدة منه، إنه يركب الأخطار، ويصر، وينظر بعيداً في الأفق، لكنه لا ينسى أن يعكف على النظر في التفاصيل والدقائق.

إن استعدادنا على احراز التقدم يكمن في الطريقة التي نسوس بها رأسمالنا من التجارب والخبرات: أي معرفة إعادة ما نجح عمله، وتعزيز المكتسبات والنقاط القوية، وتحديد المناطق غير المستثمرة، وعزل العجز والتقصير. فالضجر هو أن نبخس الزمن اللازم لعملية التدعيم حقه. فلدينا الذكريات التي نستحقها، وعليها تتوقف ثروتنا الشخصية.

يعترف ماك أورلان قائلاً: «منذ بدأت الكتابة، وأنا أستجمع ذكرياتي». ولا يمكن للمرء الإفراط في النصح بالكتابة. وفي أثناء إحدى الدورات التدريبية أشار أحد المهندسين إلى الملاحظة التالية: «بملاحظتي لانطباعاتي في نهاية كل اجتماع عمل، كنت أشعر أنني أتقدم، وأنني لم أعد أفعل كالسابق، وأنني قادر على ايجاد الردود المناسبة على مواقف متشابهة». وإن إعادة قراءة رؤوس الأقلام التي يسجلها المرء، أمر مفيد ونافع. يقول الشاعر الفرنسي الكبير بودلير: «لدي من الذكريات، أكثر مما لو كان عمري ألف عام»... إنه تقدير رائع من بودلير، وتقدير لقدرة هذا العقل وطاقته.

الذاكرة والمواهب

إن من لا يرون في الذاكرة سوى رياضة فكرية، أو سوى حقيقة ذات طابع كيميائي، وأنها مسألة حبوب وأقراص وفيتامينات دوائية، إنما هم ممن يعانون حيازة مثل هذه الذاكرة. والآثار الجانبية لذاكرة مصانة استعادت مكانتها آثار كثيرة. وثمة مواهب كثيرة، وليس قليلة، متعلقة بهذه الذاكرة.

الموهبة الاجتماعية: (الذاكرة ــ الثقة)

عقدة الوقوف على المنصة لها شكل قاس. ففي المدرسة، كان الطالب يعاني عواقب الحفظ عن ظهر قلب والاخفاق فيه، أو عواقب الحفظ السيئ. وعندما يحدث النسيان علناً وأمام الناس، يترك الاخفاق آثاراً تزعزع الثقة بالنفس. والواقع أن وجود الثقة يمكّن من التغلب على جزء كبير من الصعوبة. والذاكرة هي ضمان الثقة. وهكذا تجري الأمور أيضاً على صعيد العمل. فتوجيه اللوم الكثير الذي له علاقة بنسيان الأوامر والتعليمات يؤدي إلى اضعاف الثقة. وإذا ما أشيع عن شخص أنه «مبذر للمعلومات» فهذا لا يدعو للاطمئنان. «إن ذاكرتك ضعيفة، صديقي العزيز، فأنت تعلم جيداً أننا ذكرنا هذه الفرضية في آخر مقابلة لنا...» أهو شرود أو قلة انتباه أو نفاد صبر؟ يجب ألا نتذرع بضيق

الوقت: وعلينا الاعتراف بأن السبب هو النسيان. إننا نلوم القدر أو الحظ عندما نخفق في قضية ما، عندما نهمل اتصالاً هاتفياً، أو لا نجري تصحيحاً في نص هام. فتجميع الأخطاء والزلات، يقضي شيئاً فشيئاً على حيّز من صفاء الذهن. فرب شخص يقول بحسرة: «في كل مرة أخرج لقضاء العطلة، أنسى شيئاً ما. مع أنني أضع قائمة بما سأحتاج إليه، وأملأ بنفسي صندوق السيارة، وأقوم بجولة في المنزل قبل السفر. لكن لا مفر من الخطأ: فعندما أصل المكان المقصود، تظهر المفاجأة باكتشاف شيء محزن». وهذا أمر مزعج أكثر مما هو خطر، فمن شأن هذه الأخطاء أن تحدث اتلافاً في الثقة الأساسية بالنفس.

وبالعكس، هناك الثقة بالنفس التي هي رأس مال حقيقي لمن اكتسبوا سمعة حسنة بمهارتهم الحرفية والمهنية التي قامت على خلوّهم من الخطأ في أعمال كثيرة لهم. فالذاكرة القوية تفرض مزيداً مضموناً من الثقة بالنفس. فعندما يكون المرء كثير الأسفار، وعليه مقابلة الكثيرين والتحدث إليهم، وعندما تكون مهنته خاضعة لمواعيد محددة (نشر بعض الوثائق، عقد اجتماعات، استقبال زُبُن أو مورِّدين، مراقبة بعض مظاهر النشاط) يصبح بحاجة ماسة إلى أقصى حد من الثقة. و(الذاكرة — الثقة) تكسب صاحبها ذاكرة اجتماعية حقيقية: التقيد بالموعد المحدد بدقة وبلا أي جهد، وابراز الوثيقة اللازمة عند طلبها، وتذكر ما وعد به، أو التقاط ملاحظة في أثناء القراءة. فجزء لا يستهان به من سهولة العلاقات بالآخرين يتعلق بالجاهزية والاستعلام.

تزداد الثقة بالنفس، في آن واحد مع شعور المرء بسهولة التعامل مع جملة من المعطيات. وهكذا يبدأ السبيل إلى النجاح. وعندما يشعر المرء بالثقة، فإنه لا يخشى استخدام معارفه، بل يزيدها نشاطاً في هذه المناسبة، أي عند استخدامها. وبازدياد اتصاله بالآخرين، يزداد انعاش مكتسباته، ويشعر بالاطمئنان والسرور. فالسهولة التي يحس بها بعض المدرسين مذهلة ومثيرة لاعجاب تلامذتهم: فهم يبدون متمكنين من مادتهم ويعطون دروسهم بنجاح باهر، ثم تقوم الثقة بالنفس بالبقية، وتساهم في طلاقة التعبير. وعندما لا يتمكن شخص ما من السيطرة على ما يجب قوله، فإنه لا يؤدي مهمته كما ينبغي وعلى المستوى المطلوب، وتبدو رغبته في التخلص من كلامه. ومن يدخل مكتب رئيسه ولا يتذكر جيداً ما قاله له في آخر مرة، ليس بأفضل حالاً من دخول التلميذ إلى الصف وقد نسي الدرس السابق برمته. فالموهبة الاجتماعية سيئة التلاؤم مع الخطأ أو النسيان. وإعمال الذاكرة يُحدّ من الأخطار ويضفي المزيد من الاطمئنان. فالنجاح مسألة ثقة بالنفس والذاكرة حليف لا يقدر بثمن على هذا الصعيد.

موهبة تكوين العلاقات: الذاكرة تفتح جميع الأبواب

يُغبط الأشخاص الذين يجيدون التماس بغيرهم والتعامل وإياهم، ومما لا شك فيه، أن هذا من عوامل النجاح. فهل يُعرف إلى ماذا تعود هذه الموهبة الاجتماعية، وهذه القابلية لأن يكون المرء «كالسمكة في الماء»، في كل محفل، ويقوم بتصرفات مدهشة وقوية التأثير أحياناً؟ والحق يقال، إن ذلك يعود إلى مجموعة تفاصيل صغيرة ترمي الذاكرة القوية إلى جعلها أموراً حاسمة.

يأتي تذكر الأسماء والوجوه في المقام الأول، فالناس يحبون أن يكونوا معروفين، حتى إن هذا هو أول ما تفتتح به محادثة، فلم تجر العادة كثيراً على تبادل بطاقات الزيارة للتعارف. والأسوأ أن الناس يتصافحون بكل طيبة خاطر من غير أن يذكروا أسماءهم، أو يذكّروا من يلتقونه بها، وهذا التعريف هو، في الواقع، تنبيه للمتحدث الساهي الذي سبق أن التقى به في مرة ماضية.

تمر الذاكرة الترابطية (العلائقية) بمراجعة متلكئة متأنية لمفكرتها الحاذقة، والمسألة هي إعادة تذكر الأسماء والوجوه، والوظائف والمسؤوليات. وتذكر أسماء الأسر والوجوه هو أكثر من مهارة، فهو عامل يسهل الاتصال بالناس، ويحمل على التقدير الذي تبديه لمن نعاشرهم، ويمهد لتوثيق بعض العرى سواء منها المهنية أو العاطفية.

تأتي ذاكرة (تذكر) الظروف في المقام الثاني. وهي من أكثر الوسائل فعالية في «الاتصال» بالشخص المراد محادثته، لمد جسر نحوه والدخول في بداية الطريق إليه. ونريد بذاكرة الظروف، المقدرة على تذكر مكان اللقاء السابق وزمانه ومناسبته بصورة حية. ولما كانت استعادة صورة أو مشهد من حياة أحد الأشخاص مصدراً لارتياح وسرور مشترك بيننا وبينه، فإن لها قيمتها في اظهار الاهتمام بشخصيته في ذلك الموقف: «أنتم تذكرون، لقد حدث هذا عند فلان ...، مساء إعلان نتائج الانتخابات، وكان هناك جو غير طبيعي، وكانت السهرة قد أنهيت عند السيد م.». وسيدين لك بسبب هذا التذكر كما لو أنك تستخرج بطاقة بريدية للمشهد. ويمكن فعل أكثر من ذلك أيضاً، عندما تشير إلى أحدهم بأنه قد شوهد في آخر مؤتمر مهني في فندق جورج الخامس في بداية العام ١٩٨٧ ... لكن في هذا بعض المجازفة.

إن الذاكرة الترابطية، أخيراً، هي أيضاً فن الأخبار والطرف. فالذاكرة القوية التي تحفظ الأحداث والتفاصيل والقصص والكلمات المعبرة البليغة هي المفتاح العام للمناقشات التي تدور في قاعات

الاستقبال، وفي اللقاء حول مائدة الطعام والشراب، بل أيضاً المقابلات التي تواجه بعض الصعوبات في البداية. والعثور على ما يمكن قوله، وبالأحرى ما يسبب الضحك، يندرج في باب المهارات الاجتماعية. والمحافل أكثر تأثراً دائماً بمن يتحدث من الذاكرة ممن يقرأ في ورقة. والموهبة الترابطية تقوم على مفارقة هي: **إعداد ارتجالاتها**. وبوجود ذاكرة تشكل مفتاح كل شيء، لا يبقى سوى اختيار المِلْحَة المسلية أو الطُرْفة، وكذلك اللحظة المناسبة لإحداث الأثر المأمول. وتختلط الذاكرة بخفة المشعوذ الذي يخلط أوراق اللعب بمهارة. وتقدم كل الاطمئنان لتخزين الإجابة أو تقديمها في اللحظة المناسبة، أو تقديم الرد السريع المنتقى منذ تاريخ طويل لإضحاك جمهور ما، أو إفحام شخص نمّام وإرباكه أو إثارة حديث ما. وتحقق الذاكرة المفاجأة، والمفاجأة هي التي تغري جداً. ولما كانت الذاكرة تعمل بنشاط وصمت، فهي تقدم الذخيرة للحديث الدائر. كما يجب أيضاً تزويدها بالاحتياطات من المعلومات، والغوص فيها ثانية من وقت لآخر، وإضفاء الحداثة عليها، وإذا ما كان التخزين جيداً، فإن الفصل فيما بينها سيكون ممكناً: ففي أثناء المحادثة أو تقديم الحجج والبراهين تبرز في الذهن الكلمة الصائبة، والتفاصيل المطلوبة، والتوضيحات المذهلة.

حذار، مع ذلك، مما يبدر عن اللاشعور، أي عن الانعكاسات والتأويلات المتراكبة لدى انطباعها في الذهن، التي قد تفسد أحد الأحاديث بحثاً عن الحقيقة. وللذاكرة أحياناً بعض الطفرات التي لا يمكن التحكم بها والقادرة على قتل الحديث. وعندما يكون الضغط الانفعالي قوياً، فهذا الخطر يكمن لمن يتحدث ويتربص به. والأمر نفسه أيضاً يحدث في أثناء طرح إحدى القضايا، وفي المقابلات وجهاً لوجه على شاشة التلفزيون التي فيها مجازفة قوية، أو المقابلات التي تحدث لانتقاء عاملين لتشغيلهم. والذاكرة التي تفتح كل شيء شرط للموهبة الترابطية بالتأكيد، غير أنها تصبح في بعض الحالات مصدراً للأفخاخ والمكائد للإيقاع بشخص ما.

الخلاصة: إن قليلاً من النظام لا يضير. ولا يستحسن قول كل ما يخطر في البال. وعلى العكس، إن العفوية، وهي ضمانة الموهبة الترابطية، هي في الأغلب، أكثر مما يعتقد، نتيجة عمل غامض للذاكرة القادرة على أن تقدم في اللحظة المناسبة رداً سريعاً محكماً.

موهبة التبحر:
(الذاكرة ــ الشغف)

للأشخاص الناجحين مهارة دائمة وفكرة راسخة، ومجال معرفة متميز، يعملون على توسيعه حتى يوشك أن يبلغ درجة التبحر. إنه جنتهم الخاصة، التي يعتنون بها بسعادة. وقائمة مجالاتهم مرتبطة بآلاف المصادر الثقافية والحضارية. إن السينما والحديقة ومجموعة الطوابع والرياضيات والتاريخ والعلوم الطبيعية والسيارات القديمة والأدب والتصوير وكذلك بعض وسائل التمرن على ذاكرة مساعدة، هي أخت التبحر.

وعند هذا الحد يصبح الشخص الشديد الشغف بالموسوعات موسوعة متنقلة. وذاكرته المتخصصة تذهل الشخص الجاهل. «ماذا يفعل ليتذكر هذا كله؟». وهم أنفسهم يدهشون لهذه الذاكرة، لأنهم ليسوا في حمى ذاكرة مألوفة جداً، بالنسبة للأمور الحياتية الأخرى عموماً. فهل في هذا ما يدهش؟ يكاد يكون مدهشاً. فهذه الذاكرة المساعدة تعمل، في الواقع، من غير تماس بالآخرين، وداخل دارة مغلقة. ويكون نقد العالم العلامة لاذعاً لها أحياناً: «غبار ساقط من كتاب في جمجمة فارغة»، بهذه العبارة عبّر الأمريكي امبرواز بيرس عن سخطه في مؤلفه «قاموس ابليس». إنها كمية هائلة من المعارف المطبوعة في دماغ بشري. وقد أشاد ل. بويل في مؤلفه «صبح السحرة» بالتبحر السخي المعطاء عند جاك بيرنييه الذي يمثل مكتبة يمكن للمرء أن يتصفحها بسرعة، ارتجالاً، ومصادفة، في إحدى المحادثات.

التبحر ملجأ ثمين وقيم يثير السخط أو يفتن بسحره. وهو من صفات الذاكرة. ولما كان يؤخذ عليه أنه غاية بحد ذاته، فقد راح ضحية الازدراء لأنه لم يعد إلا من لوازم رغبة أنانية: هي الجمع والتكديس، والشهرة ضمن حلقة مغلقة من مجموعة أشخاص، والهروب من العالم الخارجي والتفرّد للذات، عبر الهدف والمعرفة والأداة. ويقال عمن يمضي بعيداً جداً في الخبرة والاستكشاف: «إنه لم يعد يفكر إلا في هذا». حتى وإن لم يعد العلّامة اليوم يهتم إلا بمجال خاص من العلوم والأفكار أو الفنون، فإن نقيصته هذه تحرجه. فذاكرته الأسيرة تنهل النباهة والقدرة على العمل لديه من الإعادة والتكرار والأفكار الثابتة والمقارنة. وبتحدثه إلى نفسه، وهو يتردد على مجالس المطلعين، وينوّع المراجع المحيطة به من كتب ومجلات وأشرطة تسجيل (كاسيت) وأفلام، يمكن للعلّامة المعاصر أن يتخلى عن جزء من حريته في الاختيار. ولما كان منظّم مجموعات، فهو يتماسك بمعونة فائض الحاجات والمتطلبات. وتتعب ذاكرته لكثرة إعادة تكوين البراهين على كفاءته. ويخزّن المعلومات ليعرف منها المزيد حتى يروي ظمأه المتزايد. و(الذاكرة ـ الشغف) تجاريه ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً وهي تشعر بعذاب كبير. فهي أداة ووسيلة، وليست غاية أبداً للحد الأدنى من المعرفة. والوسط المحيط بها وحده هو الذي يميز فيها المحنة الشديدة والكفاءات المدهشة. وتعرف الذاكرة أيضاً أن تكون الوسيلة المؤثرة السخية لرغبات الذهن، في السراء والضراء. وموهبة التبحر هي إحدى معطيات النجاح: إنها نوع من الاستثمار الشخصي، وطريقة لحيازة حصة زهيدة من العالم القائم، وتضحية في سبيل الشمولية. إنها أحياناً ردة فعل على اخفاقات مدرسية سابقة.

الموهبة الحازمة:
(الذاكرة ـ الإرادة)

إن الرغبة في تجميع المعطيات اللازمة لحل مشكلة ما، وإيجاد حل ما، «وبذل جهد في البحث»

تنمي الموهبة الحازمة، وهي ضمان النجاح في حياة تفرض الخيار، والالتزام، وقول ما يراد قوله. وباختصار، اتخاذ القرار.

يخطىء المرء حين يسيء تقدير قيمة العلاقات بين الذاكرة وروح القرار. والحيرة والاضطراب دلالة في معظم الأحيان على حدوث نقص ما، وهذا ما يشير إليه فائض العناصر الداخلة في الحسبان. والأشخاص المتمتعون بذاكرة جيدة أسهل انتقالاً إلى مرحلة الفعل. فإن كنت قادراً على أن أجمع بسرعة كبيرة المعلومات اللازمة، فسأكون أقدر على الاختيار الصحيح، وإبداء الموافقة أووضع التوقيع بكل بساطة. وكذلك قد يفوّت المرء فرصة، لأنه لم يعد يتذكر قيمة عرض ما ومواصفات انتاج ما، فيؤجل فرصة مناسبة لن تتكرر في المستقبل القريب.

يعرف المرء، في المهن التجارية، أهمية الذاكرة عندما يكون المطلوب اصدرا حكم سريع، وإجراء مقارنة وتقويم. حتى وإن تراجعت ممارسة «أوافق» فيجب أن تتمكن، في بعض الحالات، من اتخاذ القرار بسرعة، من غير أن ترجع إلى ملفاتك.

كذلك الحال، في أثناء إحدى المفاوضات، فالقرار الصائب يكون غالباً متعلقاً بالذاكرة. وبعض المشاكل الدقيقة تتطلب مقارنة سريعة للمعطيات السابقة بالحجج والبراهين التي يقدمها محاورك أو محدثك. ويجب أن تعرف متى تهرع إلى الفرصة السانحة أو تحجم عنها. والقرار امتحان للنفس، وإرادة الالتزام تجد سنداً لها في الجاهزية الجيدة أمام ثوابت اللعبة كافة. وعندما لا تتبين الأمور بوضوح، ولا تذكر بالضبط ما قيل سابقاً، ويكون عليك أن تراجع سجلاتك، فإنك ستؤخر، عموماً، اتخاذ قرارك. وهذا، من ناحية ثانية، هو الأفضل!.

إن قرار توجيه حديث ما وجهة معينة يتعلق بما بقي في الذاكرة من الأحاديث السابقة المتبادلة. وغالباً ما يشكو المرء من أن الحديث أخذ وجهة غير مواتية، لكن قد يكون وراء هذا سوء تسجيل المعطيات وعدم كفاية الملاحظات المدونة، وعدم التثبت من جمع كل ما كان ضرورياً، في بعض الحالات، للبت في الأمر. وإن الامتلاك الجيد لناصية مضامين الاتصال بالآخرين أمر لا بد منه لاتخاذ القرار في ظروف جيدة مواتية.

الفصل

٢

الذاكرات الثلاث

«أعظم اكتشاف في القرن الثامن عشر، هو اكتشاف ظاهرة الذاكرة»

غ. بوليه

تدل آخر الأبحاث العلمية في الذاكرة، على أن الدماغ يملك ثلاثة مستويات من التذكر: التذكر لمدة قصيرة جداً، ولمدة قصيرة فقط، ولمدة طويلة.

كل منا يعرف جيداً ما يلي: هناك معلومات يحفظها المرء لبضع ثوان، وهي ما تستغرقه ردة الفعل المباشرة، وهي نوع من الذاكرة الآنية. وهناك معلومات أخرى يتذكرها المرء مدة كافية ـــ لتقديم امتحان مثلاً ـــ، وهذه ثمرة ذاكرة دقيقة. أما بعض المعلومات الأخرى، أخيراً، وهي التي ستبقى محفورة في الذهن طوال الحياة، فتشكل الرصيد في ذاكرة انفعالية.

الذاكرة الآنية

لا شيء مما نتلقنه يطبع في الذاكرة أو ينسى آلياً، فالمعلومات الواردة تخزن، في الأرجح، لفترات تختلف مدتها، وفي حالة الذاكرة القصيرة جداً، يتم نسيانها بعد ١٠ ثوان حتى ٢٠ ثانية. إنها مثلاً، ذاكرة سائق السيارة، الذي يحسب في متابعة طريقة حساب لافتات نظام السير، وعمل الإشارات الضوئية الثلاثية الألوان، وكثافة حركة السير، ناظراً إلى اليمين واليسار والأمام والخلف، للتقيد بأولوية السير والأفضلية في اللحظة المناسبة، ولا سيما لتجنب الحوادث. ولا تمضي بضع دقائق حتى تصبح هذه الأحاسيس كلها طي النسيان. والسائقون القادرون في نهاية رحلتهم على تذكر جميع الإشارات التي أولوها اهتمامهم نادرون. لهذا فإن السائقين في سباقات السيارات (الرالي) يستعينون بملاح مرافق يدلهم مسبقاً على جميع معالم طريق السباق المعروفة. وكذلك حال المتزلجين الذين يستعرضون في ذاكرتهم ـــ وتؤيدها حركاتهم ـــ جميع المحاور في التزلج المتعرج وتعاقب المنافذ.

جميع المدارك الحسية والمرئية والسمعية واللمسية تدور، أولاً، في دماغنا بشكل تيار من الذبذبات الكهربائية ولا يحتفظ بها إلا مدة ١٠ ـــ ٢٠ ثانية. وإذا لم يبد المرء اهتماماً بها، أو لم تتعلق هذه المدارك بأي خبر آخر موجود سابقاً، فما عليها إلا أن تمر وتعبر. وتأخذ طريقها مباشرة إلى الأعصاب المحركة وتتحول إلى حركات عضلية من غير أن تزيد عبء خلايانا الدماغية. ويشبّه ف. فستر[1] هذه الطريقة «بالبقاء القصير لصورة ما على لوح فسفوري». وهذه الذاكرة القصيرة جداً تؤدي بشكل من الأشكال دوراً اصطفائياً. فهي تريح الدماغ من جميع المعلومات التي لا جدوى من ازعاج النفس بها أمداً طويلاً: كرقم الهاتف غير الهام، وضوء المرور الأحمر، وإشارة القطار الذي سيمر.

الذاكرة الدقيقة (الأمينة)

بعد أن تأخذ المعلومة الجديدة طريقها، أولاً، إلى الدارة المغلقة في الذاكرة القصيرة جداً المختصة بالتذكر لمدة قصيرة جداً، تمضي في حال سبيلها، إن لم تتمكن من التعلق بمعلومات أخرى سبق معرفتها أو إذا ظلت شدة التحريض، الذي أثارته، ضعيفة. أما إذا ما أثارت، على العكس، صدى ذكرى موجودة أو دُعمت إرادياً أو عفوياً خلال عشر ثوان أو عشرين تعمل فيها الذاكرة مدة قصيرة جداً، فإن التيار الإيوني يتحول ويمر بديله في الذاكرة مدة قصيرة فقط. ويشبه أحد العلماء هذه المرحلة الثانية بالصورة

(١) فريدريك فستر: «فكّر، تعلّم، انس»، ١٩٨٤، دولاشو ونستله.

التي نلتقطها خلال لحظة الإضاءة القصيرة لكي نطبعها على الفيلم. وهذا كله يشبه صورة نثبتها بالضغط على زر التقاط الصور في آلة التصوير، وبهذا يمكننا أن نجمع انطباعات سريعة الزوال من الذكريات المفهرسة، بأن نضمها إلى انطباعات أخرى إرادياً أو من غير علم منا.

هذه الذاكرة يمكن الاستفادة منها خلال مدة عشرين دقيقة. وليس المقصود أيضاً ترك أثر نهائي: فقد يدرك ذلك كل شخص عندما ينسى بعض المعلومات أو الأحداث التي جمّعها، مع ذلك، بنشاط بسبب فائدتها. إذ تسمعهم يقولون: «لم أعد أذكر عنوان هذا الكتاب، ومع ذلك، فقد استهواني».

ماذا يحدث بعد عشرين دقيقة؟

أول الأجوبة التي يمكن للعلم أن يقدمها اليوم، تدعو إلى التفكير في أن المعلومة، بعد اجتيازها المرحلة الأولى، من ذبذبات الإدراك وحدها، تخضع لعملية ترميز ومعالجة تقوم بها مختلف الجزيئات، لتخزينها في مجموع الدماغ.

إن الخلايا العصبية، عندما تتأثر ببعض ذبذبات الإدراك أو بذبذبات خلايا أخرى، تبدأ في انتاج الـ «آرن» (ويعني الحمض النووي) لتجسيد ذكرى الإدراك، أي جعل هذه الذكرى شيئاً مادياً. وانتاج «الآرن» المطابق قد يدوم نحو عشرين دقيقة، وقد يتحلل في نهايتها، لأن دوره الوحيد هو أن يستخدم كداعم لانتاج البروتين بغية زيادة عدد الخلايا. لكن البروتينات التي يشكلها الآرن من خلية عصبية لا يمكنها أن تساهم في ردود الفعل التحولية (الأيضية) هذه. ولا سيما أن الخلايا الدماغية تتوقف عن التكاثر بعد الولادة. وتبدو الخلية العصبية إذاً وهي تسند وظيفة أخرى إلى هذه البروتينات المتكونة: إذ تضعها في أماكن محددة، حتى إنها تضعها أحياناً في الأشواك العصبية، التي هي نقاط الاتصال بين الخلايا العصبية.

إذا توقف تركيب البروتين في أثناء الدقائق العشرين التالية للإدراك الأصلي، فإن جميع المعلومات الجاري تخزينها تتلاشى، كما في حالة الذاكرة قصيرة المدة جداً. وقد يكون مرد هذا التوقف إلى بعض التشابكات، كحالة مفاجئة من الضغط (حادث سيارة، سقوط، صدمة انفعالية...)، تدفق معلومات متناقضة تلغي بعضها تدريجياً أو تجعل تداعي الأفكار مختلطاً أو غير ممكن.

إن الذاكرة القصيرة الأمد، إجمالاً، قد تشكل لحظة متميزة قد تبذر في أثنائها بذور الذاكرة الطويلة الأمد. غير أن التثبيت النهائي متعلق بكمية الأفكار المتداعية ونوعيتها والوسط الذي حدثت فيه.

الذاكرة الانفعالية

قد تعادل الذاكرة القصيرة إذاً تظهير النسخة السالبة للفيلم، لكن للاحتفاظ بصورة يمكن أن

تضمحل، يجب أن نغمر النسخة المظهّرة في وعاء يحتوي مادة مثبتة، وهذه الطريقة تماثل انتاج البروتينات وتخزينها، أي تشبه سياق ما يحدث في الذاكرة على المدى الطويل. وبهذا نرى، أن المعلومات الملتقطة، التي تم من أجلها التركيب البروتيني، قد خُزِّنت نهائياً في الذاكرة، بعد عشرين دقيقة، وأصبحت، منطقياً، في متناول اليد عند الطلب.

تظهر لنا حقيقة التجربة اليومية، مع ذلك، أن الأمور ليست بهذه السهولة. فما يضايقنا، خيبة أملنا أو يأسنا من جراء ما يلي:

— المعلومات التي أردنا حفظها، من غير أن يسعنا ذلك.
— المعلومات التي حفظناها بالتأكيد، لكن مدة معينة فقط.
— المعلومات التي قد تود نسيانها تماماً، غير أنها محفورة في مخيلتنا.

تتيح الأبحاث الجارية تقديم تفسيرين لهذه الظواهر.

١ــ نمط الحياة

إن عدم «التذكر ثانية» لمعلومة ما، مع أنها مخزونة في إحدى نواحي دماغنا، يمكن أن ينجم من محاصرة التماسات بين الخلايا العصبية، مما يحول دون الاتصالات المتوقعة. وقد لوحظ أن مواقف الضغط، التي تحدث لاحقاً، تتمكن، عندما تكون ذات قوة مفرطة أو متكررة، من محاصرة مجموعات كاملة من نقاط التشابك العصبي. وبالنتيجة، إن الحياة المرهقة أو التي تتحمل عبئاً انفعالياً مفرط الشدة توجد ظروف النسيان التدريجي.

٢ــ نوعية التسجيل

في الشبكة المؤلفة من الخلايا العصبية، بعض طرق التداعي والارتباط المثقبة جيداً في الدماغ. وينجم من هذا حركة دوران أفضل للذبذبات، وبالتالي زيادة إمكانات الاتصالات اللاحقة، أي إعادة تنشيط الشبكات بوتيرة عالية، هذا ما ينشأ.. بينما تبقى الطرق الأخرى مستعدة جاهزة للاستخدام.

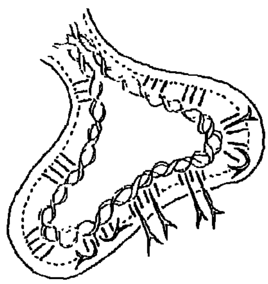
أظهر حديثاً غراي لنتش، وهو بروفسور في مبحث الأعصاب في جامعة كاليفورنيا (ارفين)، أن تلافيف الدماغ التي لها شكل حصان البحر والواقعة على الوجه الداخلي لكل نصف كرة الدماغ، استمراراً لتلافيف الفص الصدغي، هي منطقة حساسة على الأخص، ولا بد منها للتذكر. والحال أن هذه المنطقة أيضاً عنصر أساسي في جهاز الانفعال، وهذا لا يتناقض البتة مع وظيفتها في التذكر. وقد سبق لعلماء النفس أن لاحظوا، منذ وقت طويل، «أن التقاط حدث بأسلوب الانفعال أفضل حفظاً بكثير من حدث ذي احساس محايد».

إضافة إلى ذلك، وبفضل جهود بابز، فإن علماء فيزيولوجيا الأعصاب يعرفون اليوم أن دخول

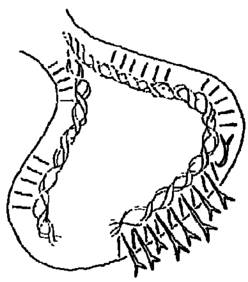
تلافيف الدماغ المسماة حصان البحر في العمل يثير هياج الجهاز الصدغي كله (مجموع جهاز الانفعال) الذي يبدأ العمل بطريقة مكررة. والسائل العصبي الخارج من تلافيف حصان البحر يمر بدورة معقدة قبل أن يعود إليها ويخرج منها ثانية في جولة جديدة، ومدة هذا الذهاب والعودة متناسبة مع شدة الانفعال. يمر كل شيء إذاً، كما لو أن الانفعال، من ناحية فيزيولوجية الجهاز العصبي، سبق أن كان نوعاً من التكرار، على غرار التكرار الذي يتيح للطالب حفظ حكاية ما.

والأحدث من ذلك أيضاً، أنه اكتشف أن خلايا تلافيف حصان البحر إذا ما تلاءمت مع هذه الظواهر ذات الأصداء، فذلك لقدرتها على أن تُحَرَّض بسهولة بعد أن نشطت بشدة كافية. وفي الواقع، عندما تكون المعلومة محمّلة ببعض الطاقة الانفعالية، أو تكرر كثيراً وصولها إلى الدماغ، فإنها تترجم إلى سلسلة متواصلة من السائل العصبي الذي ينشط خلايا حصان البحر. وتكرر السائل العصبي يزيد دخول ايونات الكالسيوم إلى نقاط تشابك الأشواك العصبية زيادة كبيرة. وهذا الدخول، بالجملة، لايونات الكالسيوم، يطلق ردة فعل متسلسلة، تنتهي بتعديل شكل الأشواك العصبية، التي تستدير نهاياتها المنبسطة وتمتلئ لكونها جهاز استقبال. وحتى عندما تتوقف التنشيطات وتنسحب جميع ايونات الكالسيوم، فإن هذه التعديلات ستبقى، واضعة الخلية العصبية في حالة من قابلية التأثر أو الانفعال: إذ

المرحلة الأولى:
قبل التنشيط



المرحلة الثانية:
بعد التنشيط



تمثيل الزر الواقع في طرف خلية عصبية دماغية

إنها تحوز منذ ذلك الحين على عدد أكبر من أجهزة الاستقبال، وتمثل من حيث شكلها مدخلاً أكثر سهولة للسائل العصبي، وتستقبل بسهولة أكبر كل تنشيط لاحق يتصف بالطبيعة نفسها.

الخلاصة، إن الخلية العصبية «تتسم» على الدوام بأنها تأخذ شكل المعلومة التي تلقتها: لقد حفظتها في ذاكرتها.

العرض والتسجيل والتذكر

على ضوء القواعد البيولوجية للذاكرة، يبدو أن مستوى تثبيت المعلومة يتبدل تبعاً لنية الاحتفاظ بها، وللأهمية المعطاة للنتيجة المنتظرة والتجربة الانفعالية التي يمر بها المرء. ويجري كل شيء على ثلاث مراحل: العرض، التسجيل، التذكر. ففي لحظة العرض، يتخذ القرار بإطلاق حركة تيارات التسجيل، لأجل طويل أو قصير، وهكذا يتحدد وجود التذكر وصعوبته أو سهولته. ومن الممكن، منذ ذلك الحين، استخراج بعض التسجيلات لتحسين طريقة استعمال الذاكرة.

١ــ في سبيل العرض

ينتقي الدماغ ما يراه حسب مواقفه وفوائده وبواعثه، وكذلك لأمد طويل حسب انفعالاته. فعلينا إذاً أن نلزم أنفسنا وننظر إلى الوسط المحيط بنا، كما يلي:

ــ بذهن منفتح يحب الاطلاع ونشيط.
ــ بمشاركة انفعالية.
ــ بحافز متيقظ ودقيق.
ــ بانتباه متواصل ومتعدد الحواس.
ــ بالسيطرة على الانفعال.

٢ــ التسجيل

رأينا أن التذكر لمدة قصيرة جداً هو أول مصفاة للإدراكات والانطباعات الجديدة. وبوسعنا أن نحول دون زوالها، وذلك بزيادة تنشيطها مدة بضع ثوان. أما الانتقاء أو الاصطفاء الثاني الذي يقوم به دماغنا فيتعلق بكمية الأفكار المتداعية (المتجمعة) التي تتولد على هذه الشاكلة، ونوعية هذه التداعيات. وفي هذه المرحلة من التذكر، يصبح من الضروري بالنتيجة ما يلي:

ــ تنظيم تداعيات الأفكار التي تعتمل فينا.
ــ التحريض الإرادي لمعدل التداعيات بتقانات محددة (إعادة صياغة التداعيات، وتدوينها ...).

ـــ الحد من التداخلات (تدفق المعلومات المتعاكسة، والغامضة، أو المفرطة السرعة).

٣ــــ التذكر

الذاكرة الطويلة الأمد هي حصيلة «انطباع» الخلايا العصبية بوساطة الحركة المتكررة للمعلومة الملتقطة. ويجب ألا ننسى أن معلومة ملتقطة على الطريقة الانفعالية تطلق طبيعياً عمل الجهاز المحيطي المتكرر. ولتسهيل التذكر وتثبيته لأطول مدة ممكنة، من المهم إذاً ما يلي:

ـــ إعادة تنشيط المعلومات المسجلة بانتظام.

ـــ الإبقاء على الذهن متيقظاً مستنفراً.

ـــ الحد من الضغط العلائقي (الناجم عن علاقة الفرد بالآخرين).

للمراجعة باختصار

١ـــ ماهي نقاط هذا الفصل التي تأثرت بها أكثر من سواها؟ قل لماذا؟.

٢ـــ اختر ثلاث نقاط تراها ذات فائدة قصوى لذاكرتك.

٣ـــ متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق.

الفصل

٣

من أسباب نجاح الذاكرة

« للصحة السليمة أو العليلة على السواء تأثير في فلسفتنا »

أ. دو شوليو

لا يكمن مفتاح الذاكرة الأمينة في امتلاك قائمة من الوسائل « والمهارات » للحفظ فحسب. بل يكمن بالأحرى في استعداد كل شخص لتوظيف الظروف والسلوك والتصرفات توظيفاً يسهّل له المهمة.

يقول الدكتور بول شوشار[١] : « الذاكرة الضعيفة واحتشاء عضلة القلب (الجلطة الدموية) هما من مصدر واحد: وهو اختلال المراكز التنظيمية الدماغية، بسبب التعب، وسوء التغذية الصحية، والتمادي في اهمال التمرين البدني ». فالذاكرة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة.

(١) الدكتور بول شوشار « معرفة الذاكرة والسيطرة عليها » ١٩٦٨، طبعة ريتز، باريس.

من نصف كرة الدماغ إلى النصف الآخر

يولد الطفل ويبصر النور بدماغ أكبر من مثيله لدى الأجناس الأخرى. وفي السن السادسة من عمره، يبلغ ٩٠٪ من حجمه الكلي. ويتضمن نموه اللاحق، خصوصاً، زيادة عدد مراكز الاتصال بين الخلايا العصبية بوساطة الخبرات المكتسبة من التعلم. فالمخ البشري إذاً غني جداً وكثير التنوع. وتتيح آخر اكتشافات علماء البيولوجيا فهماً أفضل لعمله، وتفسح المجال لنستخلص منه بعض الإرشادات العملية.

في نهاية القرن التاسع عشر، كان الفرنسي بول بروكا والألماني كارل فرنيك الرائدين الأوربيين في التخصص الدماغي. وقد أوضحت خبراتهما وتجاربهما أن نصف كرة الدماغ الأيسر هو مقر الكلام والكتابة. ولهذا ظل هذا النصف زمناً طويلاً يعد المخ «النبيل» في حين ظل نصف كرة الدماغ الأيمن يعد ثانوياً.

كذلك أظهر حديثاً العلماء الأمريكيون الثلاثة سبيري وبوجن وغازانيا مدى أهمية نصف كرة الدماغ الأيمن، ولا سيما للتفكير المكاني المنظور والتفكير الشامل. وأثبتوا بذلك أن النصفين يكمل أحدهما الآخر. لأن التخصص لا يعني الانفصال والاستقلال: فهناك رابط بين نصفي كرة الدماغ، وهو حبل مؤلف من مليونين من الألياف العصبية، إنه الجسم الجاسئ الذي يتيح الاتصال بين الجسمين نصف الكرويين للمخ.

ينتقل بعض الأشخاص بسهولة من نصف كروي إلى الآخر حسب الحاجات. وآخرون أكثر تأثراً بما «يفضّله الدماغ». وهذا على الأرجح، ما دفع مونتسكيو إلى القول: «إني شارد الذهن، ولا ذاكرة عندي إلا في القلب».

مع هذا التفضيل الدماغي أو من دونه، يستحسن تنمية الطاقة الكامنة لكل نصف كروي وتحريض العبور بين النصفين للإبقاء على الدماغ في كامل طاقته.

ونحن نذهب ونأتي بين نصفي كرة الدماغ تبعاً لما يتطلبه نشاطنا من احتياجات. ويمكن أن نعدَّ أن التوزيع بين النصفين الكرويين يتم على الشكل التالي:

النصف الأيسر	النصف الأيمن
شفوي	غير شفوي
تحليلي	فنّي
مستمر (خطّي)	متقطع (شامل)
واضح	قياسي
تسلسلي	منتشر
منطقي	رمزي
مجرد	مادي
عقلي	حدسي
وقتي	غير وقتي
نشيط	تأملي

لتنشيط النصف الكروي الأيسر

نورد بعض التمارين التي تعتمد على المنطق، وعلى الاستنتاج، وعلى الاستدلال.

١ ــ أوجد اللفظة الدخيلة

أحمر	كبير	المشي	تنورة	بنفسجة
أخضر	صغير	الأكل	وشاح	وردة
أزرق	ضيق	الركض	قميص رياضي	قرنفلة
بنفسجي	قديم	التزلج	سروال	شريط حاشية الثوب
برتقالي	واسع	التسلق	حصان	ترنجان (نبات بري أزرق الزهر)
غول	طويل	القفز	بيريه (طاقية)	خشخاش
أصفر	قصير	ركوب الدراجة	حزام	عود الصليب (عشب للتزيين)

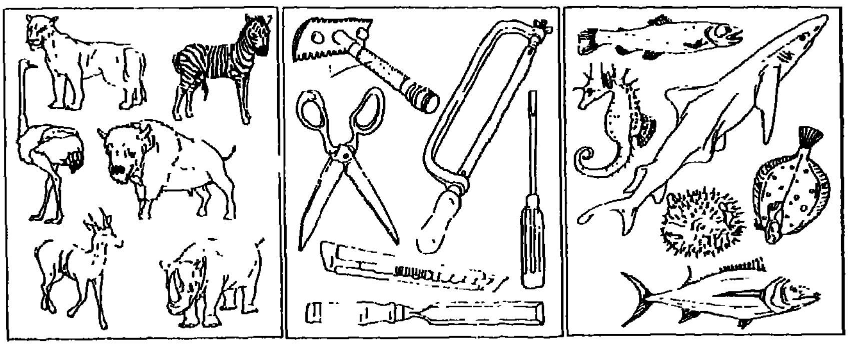
٢ـــ ماهو العدد الناقص

١	٩	١٠	٨
١٣	٢	٧	١٥
١٤	٦	٣	١٦
٥	١١	؟	٤

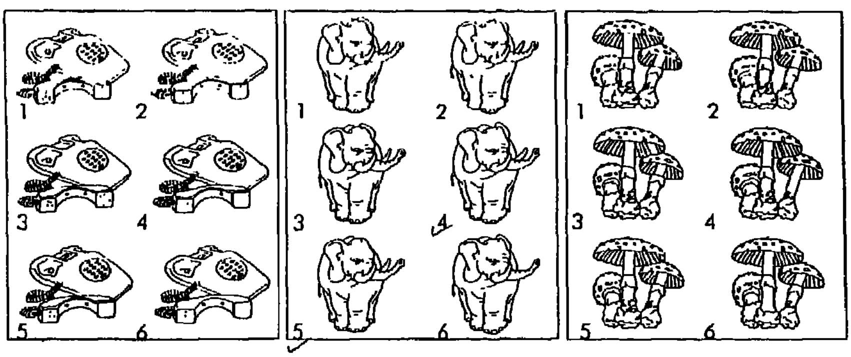
١	٢	٤
٢	؟	٦
٣	٦	٨

١	١	؟
٢	٢	٣
٣	٤	٥

٣ـــ أوجد الرسم الدخيل



٤ـــ ابحث عن الشبيه (الرسمين المتماثلين)



لغز يقدمه ميشيل آملان: عُطَلٌ منهكة

كانت جثة كريستينا روسيتي المحلولة الشعر تطفو فوق مياه الجب منذ بداية الصيف، وكانت فوهة الجب مغطاة ببلاطة من الغرانيت يبلغ وزنها نحو مئة كيلوغرام، وكان أحد الأجداد قد زينها بأصص من نبات إبرة الراعي.

كانت البئر تزين الفناء الأساسي الصغير في المقر الصيفي لآل روسيتي. كان الأب باولو، عجوزاً أشيب الشعر قد جمع ثروته من استيراد الألبسة، وكان قد دعا ابنته كريستينا في ذكرى الشاعرة الإنكليزية، التي كانت زوجته المتوفاة تعتقد أنه من ذريتها. وكان آلدو روسيتي الابن، الذي يدير عمل أبيه الآن، يقضي كل صيف أيامه كلها في توركواي، في هذا القصر الريفي الصغير مع زوجته ريكا، وهي امرأة نحيفة خجول كانت تكتب قصصاً غرامية باسم مستعار هو اوريشيديا دو فير. أما بقية من كانوا يحيطون بكريستينا منذ سنوات طويلة، فهم عم مقعد بسبب الروماتيزم، يدعى جياني، وعمة مصابة بالتهاب المفاصل تدعى كليمنتينا، وهناك اندريو، وهو فتى في الرابعة عشرة من عمره تبناه آلدو وروبيكا...

في الظلام، على عمق يزيد على عشرة أمتار، أصبحت الجثة ممزقة الآن إرباً إرباً. وكان بعض الشعر وجزيئات اللحم تخرج أحياناً مع الماء الذي تسحبه المضخة من البئر لتغذية البيت كله، وإذا ما عبرت مختلف المصافي المهترئة، فبوسعها الخروج من الصنبور. وكان القاتل يعرف هذا، ولهذا السبب، كان يمتنع عن شرب الماء المأخوذ من الصنبور. غير أنه كان مرغماً على الاغتسال، وفكرة وجود الجثة في البئر التي تلازمه، غالباً ما كانت تترك لطخات حمراء على جسمه كله، كما لو أن الذنب الذي ارتكبه يريد أن يظهر على الملأ.

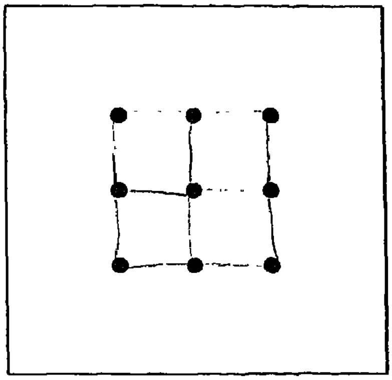
كانت كريستينا قد عاشت ثمانية وثلاثين عاماً متوعكة الصحة. ولم يشر أحد إلى اختفائها، لأنها غالباً ما كانت تعلن أنها قد ترحل يوماً ما. لقد أخفقت كريستينا في كل شيء، حتى رحيلها. فمن الذي قتل كريستينا روسيتي؟.

عن مجلة: «حادث الخميس (١٣ ــ ١٩ آب ١٩٨٧)»

لتنشيط النصف الكروي الأيمن

نورد بعض التمارين التي تستعين بالخيال أو القياس، والتي تفترض الخروج عن حدود إطار المرجع المعتاد.

١ ــ صل بين النقاط التسع بأربعة خطوط مستقيمة من غير أن ترفع القلم عن الورقة



٢ ــ أوجد علاقة تداع فكري تتيح حفظ جميع هذه الأحرف من غير أن تحفظها غيباً

P	E	O	A	E	O
I	Q	U	M	P	U
E	U	L	A	A	S
R	I	E	S	S	S
R	R	N	S	M	E

٣ـــ احباط الفخ

«منذ زمن طويل جداً، عندما كان يزج الأشخاص المدينون في السجن، استدان أحد التجار التعساء بعض المال من أحد الدائنين. وكان الدائن عجوزاً ودميماً، وكان يفكر في الزواج من ابنة التاجر، الشابة الجميلة. فعرض عليه إذاً الصفقة التالية: ابنته مقابل دينه. وقد أصاب الذعر التاجر وابنته. غير أن الدائن تعهد بأن العناية الإلهية قد تختار ما تريد، وعرض عليهما أن يضع بحصة سوداء وأخرى بيضاء في كيس فارغ. وما على الفتاة إلا أن تسحب إحدى البحصتين. فإن خرجت البحصة السوداء. تصبح زوجته ويعفى أبوها من دينه. أما إن خرجت البحصة البيضاء، فستظل مع أبيها الذي سيعفى، مع ذلك، من دينه أيضاً. غير أنها إذا ما رفضت القيام بهذه اللعبة، فسيلقي بأبيها في السجن وستموت هي من الجوع. وقد قبل التاجر مُكْرَهاً... وخرج الثلاثة جميعاً إلى درب مليء بالحصى. وانحنى الدائن ليلتقط البحصتين. وبينما كان يلتقطهما، لاحظت الفتاة أنه التقط بحصتين سوداوين ليضعهما في الكيس. ثم طلب من الفتاة أن تسحب البحصة التي ستقرر مصيرها ومصير أبيها.

«تصوّر أنك ابنة التاجر هذه، فماذا تصنع عندما تكون في مكانها؟».

(انظر حلول هذه التمارين في آخر الفصل الصفحتان ٧١، ٧٢).

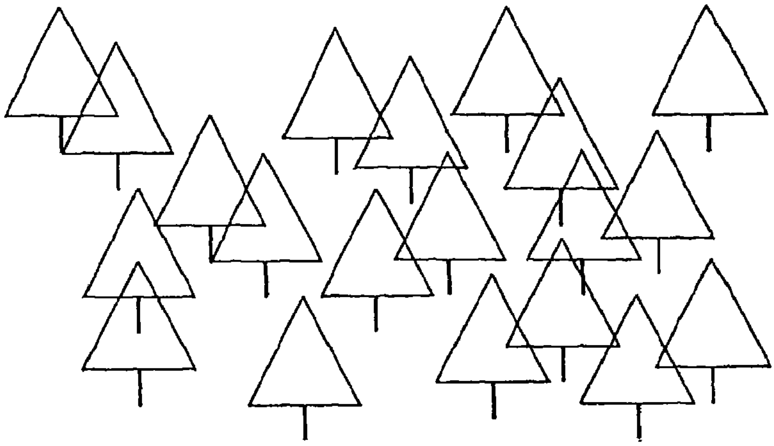
الفحص الدماغي

لا يأمن أحد وجود فجوة في الذاكرة. غير أن مثل هذا النوع من الظواهر يميل إلى التجدد، ويؤول المطاف بالمرء إلى الإصابة بالقلق من الشيخوخة ومن هذه «الخلايا الصغيرة السنجابية اللون». فمنذ العام ١٩٨٥، أصبح من الممكن إجراء تشخيص للذاكرة لتحديدها، وللاطمئنان عليها، على الأغلب.

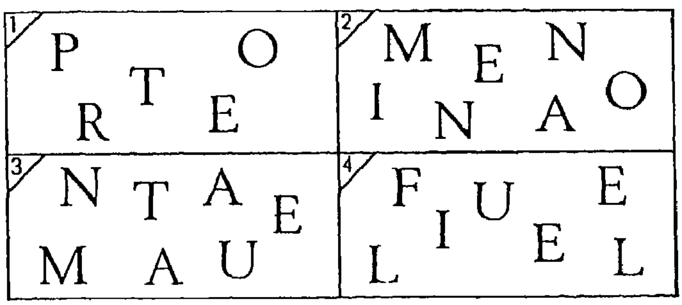
المعهد الوطني للبحث في الوقاية من الشيخوخة الدماغية في مشفى بيستر، اقترح على العامة إجراء «فحص» حقيقي للدماغ. وقد شرحت هذا مونيك لوبونسان ـــ لافّيت، المختصة بسيكولوجية الجهاز العصبي ومديرة المعهد قائلة: «ينطوي هدفنا على ثلاثة مستويات: الوقاية، والكشف المتوقع لاضطراب حقيقي، والبحث في هذه الحالة عن العلاج الأفضل ملاءمة، ونُعلم عنه الطبيب المعالج». فللتشخيص، هناك بطارية عند الباحثين في المعهد، لسبر المقاييس النفسية التي استخلصوها. وبهذا يقوّمون نوعية الذاكرة وعمل الدماغ.

أَعْمِل نشاطك الإدراكي[١]

آ ــ لاحظ خلال ١٠ ثوان مجموع أشجار الصنوبر هذه، وقل في أقل من ١٥ ثانية كم شجرة رأيت منها.



ب ــ لاحظ هذه اللوحة خلال ٣٠ ثانية.



قل في أقل من ٤٥ ثانية، ماهي الكلمة التي يمكنك تشكيلها في كل من هذه المستطيلات الأربعة، والكلمات الثلاث المؤلفة التي يمكنك تشكيلها بعد خلطها.

(١) تمارين وضعت مستوحاة من كتاب مونيك لوبونسان ــ لافّيت «ترويض الدماغ» طبعة ستوك، ١٩٨٧.

الإجابات

آ ــ هناك في الصورة ٢٠ شجرة صنوبر.

ب ــ ١/بوابة ٢/الأموال ٣/المعطف ٤/الورقة

حامل معطف (Porte-manteau)ــ حافظة نقود (Porte-monnaie)ــ محفظة (Portefeuille).

كشف العلامات

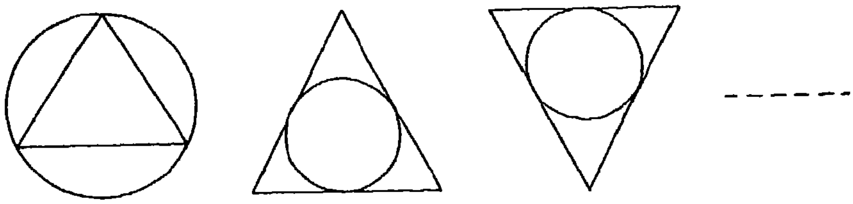
	العلامة
آ ــ إجابة صحيحة في أقل من ١٥ ثانية	٢
ــ إجابة صحيحة في ١٥ ثانية	١
ــ إجابة صحيحة في أكثر من ١٥ ثانية	٠
ب ــ ٧ إجابات صحيحة في أقل من ٤٥ ثانية	٣
ــ ٥ ــ ٦ إجابات صحيحة في أقل من ٤٥ ثانية	٢
ــ ٢ ــ ٣ إجابات صحيحة في دقيقة واحدة	١
ــ أقل من إجابتين صحيحتين في دقيقة واحدة	٠

مجموع نشاطك الإدراكي .... (آ+ب) .... ☐

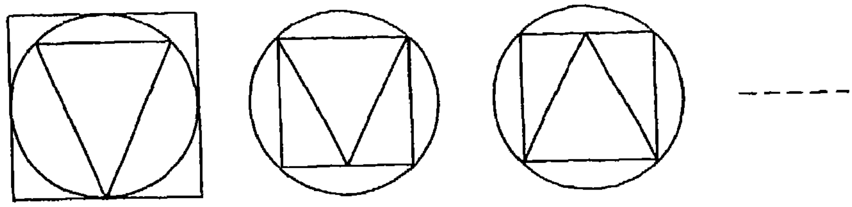
أعمِل فكرك المنطقي

آ ــ لاحظ هذه الأشكال خلال ١٥ ثانية واعط نفسك مهلة ٤٥ ثانية لتستخلص منها الأشكال التي يجب أن تظهر في نهاية كل متتالية.

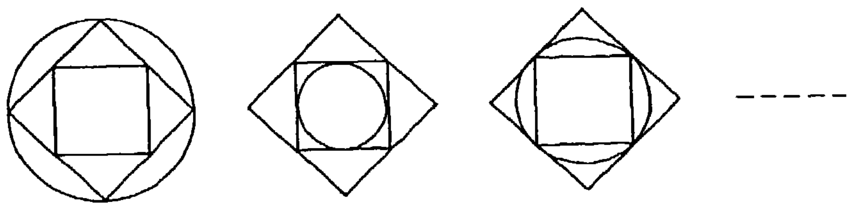
1/



2/



3/



انظر الجواب في الصفحة (٥٧)

كشف العلامات

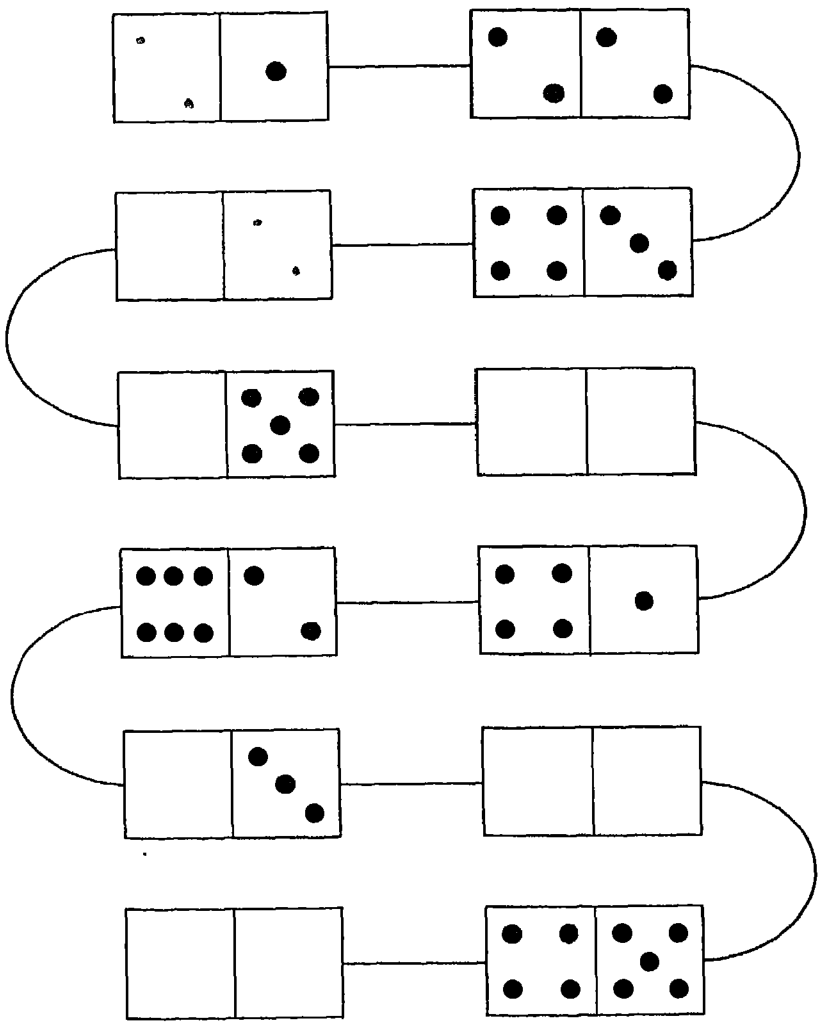
العلامة

ـــ ٣ إجابات صحيحة في ٤٥ ثانية ٢

ـــ إجابتان صحيحتان في ٤٥ ثانية ١

ـــ إجابة واحدة صحيحة في ٤٥ ثانية ٠

ب ـــ لاحظ هذه السلسلة المنطقية من أحجار الدومينو خلال ٢٠ ثانية وأكمل أحجار الدومينو الناقصة في أقل من دقيقتين، مطبقاً مبدأ التسلسل.



انظر الجواب في الصفحة (٥٧)

كشف العلامات

العلامة

ــ ٤ إجابات صحيحة في أقل من دقيقتين ٣

— ٣ إجابات صحيحة في أقل من دقيقتين ٢
— إجابتان صحيحتان في أقل من دقيقتين ١
— إجابة واحدة صحيحة أو لا شيء في أكثر من دقيقتين ٠

مجموع فكرك المنطقي .... (آ+ب) ....

أعمِل نشاطك الشفوي

لاحظ هذه الشبكة من الأحرف خلال ٣٠ ثانية، ثم ضع في المربعات الرمادية الفارغة أحرفاً تجعل لجميع الكلمات المشكلة معنى، في أقل من ٣ دقائق.

ن	ا	ج	ن	ذ	ا	ب	ل	ا
م					و			ق
ب					ب	ي	هـ	ر
ا				ر		ك		ن

الإجابات

القصران، أبواب، ناميبيا، نيكاراغوا

كشف العلامات

العلامة

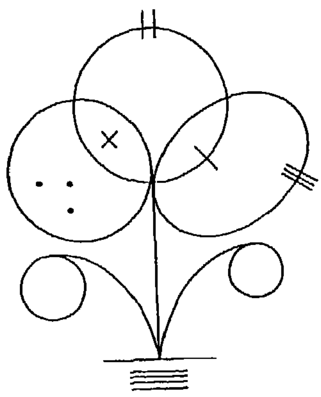
— ٤ إجابات صحيحة في أقل من ٣ دقائق.. ٥
— ٤ إجابات صحيحة في ٣ دقائق.. ٣

ــ ٤ إجابات صحيحة في أقل من ٥ دقائق...٢
ــ ٤ إجابات صحيحة في أكثر من ٥ دقائق...٠

مجموع نشاطك الشفوي....

أَعْمِل ذاكرتك المباشرة

لاحظ هذا الشكل خلال ١٥ ثانية. ثم أغلق الكتاب وحاول أن ترسمه على ورقة بيضاء في أقل من دقيقة.



كشف العلامات

العلامة

ــ إجابة صحيحة في أقل من دقيقة...٥
ــ إجابة صحيحة في دقيقة واحدة...٣
ــ إجابة صحيحة في أقل من دقيقتين...٢
ــ إجابة صحيحة في أكثر من دقيقتين...٠

مجموع ذاكرتك المباشرة....

أعمِل ذاكرتك المتأخرة

من غير أن ترجع إلى الوراء، حاول في أقلِّ من ٤٥ ثانية أن تجد مايلي:

- كم كان يوجد من أشجار الصنوبر ....
- ما هي الكلمات السبع التي شكلتها بالأحرف الواردة في التمرين الثاني ....

....

- ما هي أحجار الدومينو الأربع الناقصة ....

....

كشف العلامات

العلامة

ـــ ٣ إجابات صحيحة في أقل من ٤٥ ثانية ١٠
ـــ إجابتان صحيحتان في أقل من ٤٥ ثانية ٥
ـــ إجابة واحدة صحيحة في أقل من ٤٥ ثانية ٣
ـــ ٣ إجابات أو إجابتان صحيحتان في أقل من دقيقة ٢
ـــ إجابة واحدة صحيحة أو أكثر في أكثر من دقيقة ٠

مجموع ذاكرتك المتأخرة....

علامة الفاعلية

اجمع الآن نقاطك وعلاماتك لمعرفة علامة فاعليتك على النحو التالي:

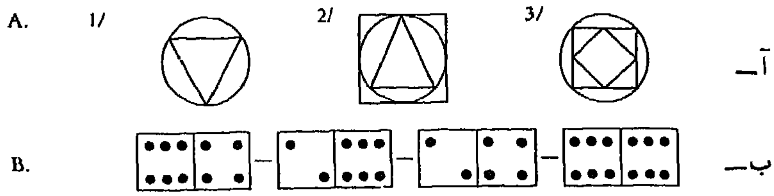
مجموع نشاطك الإدراكي ....
مجموع فكرك المنطقي..
مجموع نشاطك الشفوي..
مجموع ذاكرتك المباشرة..
مجموع ذاكرتك المتأخرة..

المجموع الكلي | ٠٠٠ /٣٠ |

إذا كانت العلامة أقل من الوسط (أقل من ١٥)، فقد آن الأوان لتهتم بكفاءاتك وتتبع تدريباً منتظماً. وأنت تحتاج إلى معظم النصائح الواردة في هذا الكتاب.

الإجابات عن تمارين «الفحص الدماغي»

أعمل فكرك المنطقي



في الجزء الأيسر من كل دومينو، تمر السلسلة من ٠ إلى ٦، من اثنتين إلى اثنتين، وهكذا دواليك، وفي الجزء الأيمن، تمر السلسلة من ١ إلى ٦ وهكذا دواليك.

طراز من حياة متوازنة

من ظروف الحياة التي يتوقع أن تثير بعض اضطرابات الذاكرة، يجب أن نذكر الارهاق أو الضغط. فهناك خمسة ملايين شخص في فرنسا يعانون الاكتئاب. وقد بلغ معدل الموظفين والمستخدمين في هذا الاحصاء من ٥ إلى ١٠٪، والعمال المختصين ٥٠٪. والأطفال والمسنون يعانون أيضاً، فالأطفال من ١ إلى ٢٢٪، والمسنّون من ٢٠ إلى ٥٠٪ بخصوص من هم فوق ٧٠ عاماً.

الضغط: حذار، من تجاوز الجرعات!

الضغط الانفعالي الدائم الناجم عن الضيق النفسي ــ المعاكسات، الحسد أو الغيرة، الغضب، الهم، الهيجان ــ الارهاق المهني، هو غالباً السبب المباشر في النسيان والأفعال الطائشة وتدني مستوى اليقظة. وفي معهد أبحاث الوقاية من الشيخوخة الدماغية، لاحظت مونيك لوبونسان ــ لاقّيت أن «معظم الرجال والنساء الذين يلجؤوا الاهتمام باضطرابات ذاكرتهم، لديهم دماغ يعمل بحالة ممتازة. وهم يعانون الكسل الفكري فقط، المرتبط غالباً بالارهاق، وبشيء من الاكتئاب، وتزيد خطورة الكسل من جراء القلق الذي يشل الحركة الناجم من الخوف من تدني القدرات».

قد يتضح هذا بين سن ٥٠ و٧٠ عاماً خصوصاً، بشكل «نوبة فقد للذاكرة» شخّصها

الدكتور ب. لوران (من مشفى الأمراض العصبية في ليون بفرنسا). ولا يترافق هذا الاضطراب بأي تدهور في التيقظ أو الإدراك أو القدرات العقلية. والمشكلة الوحيدة هي: يغرق النشاط في النسيان على الفور من تنفيذه. وقد يصاب بعض الأشخاص بهذا منذ سن الثلاثين، كما يُرى بعض الرياضيين يتابعون شوط كرة القدم، مثلاً، وهم يستخبرون بلا توقف عن النتيجة المسجلة أو عن اسم الفريق الخصم بعد إصابتهم بضربة سيئة على الرأس. والأشخاص المصابون هم ممن يمارسون نشاطاً مفرطاً، أو من الانفعاليين، وحتى القلقين والمجهدين في لحظة حدوث فقدان الذاكرة. وفي حالة من اثنتين، يلاحظ وجود سياق من التوتر النفسي في أساس هذا الاضطراب. وينتهي حادث فقدان الذاكرة العرضي تدريجياً خلال بضع ساعات (من ٤ ساعات إلى ١٠)، ولا يترافق بأي علامة عصبية ولا يترك أي أثر.

يكون معدل الكظرين (أو الادرينالين، وهو هرمون تفرزه الغدة الكظرية وينبه القلب) في الدم ضعيفاً لدى الأشخاص الهادئين. وعندما يشتاطون غيظاً، يرتفع معدله ويعبئ جميع احتياطاته من الشحم والسكر. وفي الدماغ، قد يصل الكظرين درجة يحاصر فيها وظيفة نقاط التماس بين الخلايا العصبية مانعاً بهذا الفكر من متابعة دورة الذاكرة.

الضغط الأفضل

الضغط هو الرد على كل طلب يطلب من أعضاء الجسم: انفعال مقبول، فرح عظيم غير منتظر، اخفاق، هم، حداد... فالضغط إذاً ردة فعل على التغيير ومرتبط بآليات تكيف المرء مع البيئة المحيطة به. فلدى المرء من طاقة التكيف ما يشبه «الحساب في المصرف»، التي يفرغها على نحو أسرع من تجميعه لعوامل الضغط أو من إهماله الاستعداد لمواجهتها. وهذا يعني إذاً زيادة سيطرة المرء على ما يخضع له من ضغط، وباختصار اختيار أفضل مستوى للضغط.

ليحسن المرء الاختيار، عليه الإجابة عن سلسلة من الأسئلة. ما هو المفيد لي؟ ما هي قدراتي الحقيقية؟ ما هي المهام التي أرى أنها تستحق أن أبدأ بها؟ ما الذي يستحق أن أملكه؟ ماذا يريد الآخرون مني؟ هل سأدعهم يسيؤون إلى صحتي؟ ما هي خطة المشروع الذي أعمل فيه؟ هل سألتزم به؟ ما الذي يبدو لي فعله أكثر أهمية في حياتي الشخصية، وحياتي المهنية؟ أي قرارات ملائمة يجب أن أتخذها في اللحظة المناسبة للجميع؟.

يقول هانس سيلي[1] وهو «أبو» الضغط: «ناضل في سبيل ما تعتقده هدفاً نبيلاً (لا ما يراه

(١) هانس سيلي، «ضغط الحياة»، ١٩٦٢، مطبوعات غاليمار، باريس.

الجيران، أو أولي الأمر، أو الأهل، أو الأولاد، أو المجتمع، لكن ما تراه أنت وحدك)، وتخل عن كل جهد عندما تعرف نفسك خاسراً».

حلل الوقائع لترَ إن كان عملك، إضافة إلى إضاعة وقتك وجهدك، هو بحد ذاته عامل هام في الضغط. وفي الجدول المنشور على الصفحتين التاليتين، ضع دائرة حول الرقم الذي يبدو لك أفضل ملاءمة لدرجة الضغط الذي تعانيه.

تحليل الضغط المهني

معايناتك أو انطباعاتك	إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١ ــ يبدو أن زملائي يسيئون فهم مزاياي	١	٢	٣	٤	٥
٢ ــ أختلف بالرأي مع رؤسائي	١	٢	٣	٤	٥
٣ ــ كثير من الأشخاص معاً يتدخلون في أوقات عملي	١	٢	٣	٤	٥
٤ ــ تعوزني الثقة في مقدرتي على الإدارة	١	٢	٣	٤	٥
٥ ــ تقطع القيادة علي عملي بسبب أعمال جديدة لها الأولوية	١	٢	٣	٤	٥
٦ ــ هناك خلاف بين دائرتي ودوائر أخرى، يجب أن نتعاون معها	١	٢	٣	٤	٥
٧ ــ لا ينظر إلى عملي إلا للإشارة إلى نواقصه	١	٢	٣	٤	٥
٨ ــ القرارات والتغييرات المتعلقة بي تمرر «من وراء ظهري» من غير أخذ رأيي	١	٢	٣	٤	٥
٩ ــ حجم عملي أكبر بكثير من وقتي المحدد للقيام به	١	٢	٣	٤	٥
١٠ ــ لا يستثمر سوى قسم ضئيل من كفاءاتي	١	٢	٣	٤	٥
١١ ــ مهامي تتجاوز كفاءاتي	١	٢	٣	٤	٥
١٢ ــ تدريب معاونيّ يختلف عن تدريبي	١	٢	٣	٤	٥
١٣ ــ يجب أن أتوجه إلى دوائر أخرى لانجاز عملي	١	٢	٣	٤	٥

معايناتك أو انطباعاتك	إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٤ـــ تقوم خلافات بيني وبين موظفي دائرتي	١	٢	٣	٤	٥
١٥ـــ وخلافات بيني وبين دوائر أخرى	١	٢	٣	٤	٥
١٦ـــ مساعدة معاونيَّ لي سيئة	١	٢	٣	٤	٥
١٧ـــ أقضي وقتي في العمل على تجنب الضرر بدلاً من العمل البنّاء	١	٢	٣	٤	٥
١٨ـــ القيادة تتجاهل حاجات دائرتي	١	٢	٣	٤	٥
١٩ـــ تلومني أسرتي على عملي ساعات إضافية	١	٢	٣	٤	٥
٢٠ـــ أحمِّل نفسي جهداً للتقيد بالمواعيد المنصوص عليها	١	٢	٣	٤	٥
٢١ـــ يزعجني انتقادي لزملائي	١	٢	٣	٤	٥
٢٢ـــ أتألم كذلك لعناصري	١	٢	٣	٤	٥
٢٣ـــ لاأشعر بالارتياح مع الأشخاص العدوانيين	١	٢	٣	٤	٥
٢٤ـــ لاأشعر بالارتياح مع الأشخاص السلبيين	١	٢	٣	٤	٥
٢٥ـــ المسؤوليات السيئة الاختيار تطرح المشاكل	١	٢	٣	٤	٥
٢٦ـــ أخشى التحكيم في خصام بين زملائي	١	٢	٣	٤	٥
٢٧ـــ أخشى التحكيم في خصام بين عناصري	١	٢	٣	٤	٥
٢٨ـــ يقوم نزاع يدور بين دوري النظري ودوري الإداري	١	٢	٣	٤	٥
٢٩ـــ أتجنب النزاعات مع زملائي	١	٢	٣	٤	٥
٣٠ـــ أتجنب النزاعات مع رؤسائي	١	٢	٣	٤	٥
٣١ـــ أتجنب النزاعات مع عناصري	١	٢	٣	٤	٥
٣٢ـــ مخصصات الميزانية تسبب نزاعات في مؤسستي	١	٢	٣	٤	٥

معايناتك أو انطباعاتك	إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
٣٣ ـ أوضاع النزاعات تثير اضطرابي	١	٢	٣	٤	٥
٣٤ ـ يقوم نزاع بين مطامحي الشخصية وإدارة المؤسسة	١	٢	٣	٤	٥
٣٥ ـ كفاءتي المهنية ترفض الطرائق المستعملة	١	٢	٣	٤	٥
٣٦ ـ الممارسات الإدارية تشل العمل	١	٢	٣	٤	٥

اعمل حسابك النهائي بأن تجمع جميع الأرقام التي وضعت دائرة حولها. فإذا كانت علامتك أكثر من ١٠٠، فمن الحكمة أن تطبق الشروط التي ستساعدك على السيطرة سيطرة أفضل على ضغطك المهني.

كيف تسيطر على ضغطك المهني	
نظّم وقتك	**فوّض مسؤولياتك إلى**
ـ خصص لنفسك كل يوم لحظة هدوء لتنظيم استخدامك للوقت ـ رتب واجباتك حسب الأولوية ـ حدد مهلاً معقولة ـ ركز على مهمة واحدة في الوقت نفسه ـ تجنب التردد والخوف من اتخاذ القرار ـ وسّع كل مسألة ـ تناول طعام الغداء بعيداً عن المكتب ـ لا تهمل أسرتك ـ اتخذ تسلية بسيطة تلهيك ـ اقض أيام عطل هادئة	ـ ثق بالناس ودع لهم مزية الشك ـ حسّن علاقاتك بمرؤوسيك ورؤسائك واصغ إليهم من غير أن تقاطعهم ـ حافظ على حس النكتة (روح الدعابة) ـ اعرف كيف تعقب على الخير والشر ـ كن مطلعاً على كل شيء

حافظ على كرامتك

حدد لنفسك أهدافاً واقعية

اعرف حدودك

استفد من أخطائك، تجنب التصور التخيلي المتشائم

يمكن اتقاء الضغط السلبي بأشكال عديدة. والتمرين البدني المنتظم يمنح القوة للعضلات وللجهاز القلبي ـــ الوعائي. وتقانات الاسترخاء والتنفس والتدليك تتيح الوقاية من التشنجات العضلية ومعالجتها. والتغذية السليمة يجب أن تحتوي ما يكفي من الفيتامينات (E, B5, C)، والمغنيزيوم.

من ناحية ثانية، إن الأشخاص الذين يتكيفون مع التغير، يساعدهم في ذلك المحيطون بهم عموماً. فمن هؤلاء «صديق» يتعاطف معهم ويساعدهم على أن ينظروا إلى الحياة من الزاوية الصحيحة. ومنهم «خبير» يقدم المعلومات التي تتيح تسريع التغيير أو إبطاءه. ومنهم شخص «متنور» يساعد على فهم مختلف وجوه تغيير ما فهماً أفضل واختيار الاتجاه الصحيح. ومنهم «المتحدّي» الذي يسبب المغامرات والأخطار ويساهم في فرض فكرة التغيير. ومنهم «الأب» أو «الأم» الذي يواسي، ويطمْئن ويساعد على الإحساس بوضع أفضل أو قوة أكبر. فلنعرف كيف نحيط أنفسنا بهؤلاء الأشخاص لنتيح لأنفسنا استباق الأمور. والخطأ الذي يجب ألا نرتكبه، في تلك الأوقات، هو إسناد هذه الأدوار كافة إلى شخص واحد (الزوج مثلاً) ففي هذا خطر تعريضه «للضغط» بدوره.

إن القدرة على التأكد والتثبت تساعد أيضاً على مواجهة التلاعب والتعدي واهمال العلاقات بين الأشخاص. وقد أوضح باحثان أمريكيان هما كوبازا ومادّي أن أفضل الأشخاص مقاومة للضغط يميلون، في الواقع، إلى «المغامرة وتحدي الأخطار» ويتحملون بعض الالتزامات ويشعرون بأنهم يسيطرون على حياتهم الخاصة. والحال أنه كم من الأفراد ما زالوا يعدّون أنفسهم ضحايا هذا: «ليس هذا ذنبي! لم يكن بوسعي عمل شيء! وسواء حدث هذا أو ذاك، فالأمر سيان عندي!». إن مثل هذا الاحساس بالظلم يحول دون الإقدام على العمل ويستهلك طاقة التكيف بسرعة متزايدة ليؤدي إلى الشيخوخة المبكرة قبل الآوان.

الاختبار المضاد للضغط

نورد فيما يلي سبراً يتيح لك تقدير قدرتك الكامنة على مقاومة الضغط، لتقرر إعادة التفكير في أسلوب حياتك إن دعت الضرورة إلى ذلك.

الأسئلة	نعم	بين بين	كلا
١ ــ هل تمارس رياضة ما لكي تعرق عرقاً صحياً مرتين في الأسبوع؟			✓
٢ ــ هل تشرب أقل من ثلاثة فناجين قهوة يومياً؟	✓		
٣ ــ هل تضحك من كل قلبك ما مجموعه أكثر من ١٥ دقيقة يومياً؟		✓	
٤ ــ هل تنام جيداً؟	✓		
٥ ــ هل تراودك أحلام تتذكرها؟	✓		
٦ ــ هل تشعر أن بدنك على ما يرام صحياً؟			✓
٧ ــ هل لك تسلية تمارسها مرة على الأقل في الأسبوع؟			✓
٨ ــ هل تقضي بعض الوقت مع أولادك التلامذة؟			✓
٩ ــ هل أنت سعيد (أو أنتِ سعيدة) في إدارة البيت؟		✓	
١٠ــ هل أنت متفاهم وزملائك جيداً؟	✓	✓	
١١ــ هل أنت متفاهم ورئيسك جيداً؟		✓	
١٢ــ هل أنت منتسب إلى رابطة ما أو أحد النوادي؟			✓
١٣ــ هل لك صديق (غير قرينك) تفضي إليه «بشجونك»؟			✓
١٤ــ هل لك «مرشد» يشرح لك الأمور ويحمل إليك المعارف؟		✓	✓
١٥ــ هل حولك أشخاص يوجهون إليك تحديات تقبلها؟			
١٦ــ هل تسعى لتجاوز حدود طاقتك الجسمية والنفسية؟	✓		
١٧ــ هل عملت جلبة مؤخراً مع أحد الأشخاص أو للتسلية أو للهو؟			
١٨ــ هل أنت طلعة (تحب الاطلاع والمعرفة) في كثير من الأمور؟	✓		
١٩ــ هل تعرف كيف تمتع نفسك مرة على الأقل في الأسبوع؟	✓		

الأسئلة	نعم	بين بين	كلا
٢٠ ـ هل تدحرجت مؤخراً على الأرض؟			
٢١ ـ هل تجرؤ على طرح أسئلة بشأن الكثير من الأمور على كثير من الأشخاص؟			
٢٢ ـ هل تقرأ أكثر من كتاب في الشهر: ـ لتمضية الوقت والتسلية؟ ـ لتثقف نفسك؟			
٢٣ ـ هل تمارس لعبة أو تسلية تنمي اهتمامك؟			
٢٤ ـ هل تقضي بعض الوقت وزملائك في الحديث عن أمور أخرى غير «العمل»؟			
٢٥ ـ هل لديك بعض الآراء، والخطط الشخصية التي تساعدك في التغلب على المواقف الصعبة؟			
٢٦ ـ هل تأخذ إجازات بانتظام؟			
٢٧ ـ هل ترى بلاداً جديدة وأشخاصاً جدداً وأشياء جديدة؟			
٢٨ ـ هل لديك شبكة من الأصدقاء أو العلاقات؟			
٢٩ ـ هل تدخن أقل من نصف علبة دخان يومياً؟			
٣٠ ـ هل تعرف ترتيب أمورك بفاعلية؟			
٣١ ـ هل تعطي بعض الحنان وتتلقاه بانتظام؟			
٣٢ ـ هل تتناول، على الأقل، وجبة واحدة ساخنة ومتوازنة في اليوم؟			
٣٣ ـ هل تبقي لنفسك كل يوم لحظة من الهدوء؟			
٣٤ ـ هل بدأت منذ عهد قريب بتعلم تقانة جديدة؟			
٣٥ ـ هل لديك متسع من الوقت لتبدي إعجابك «بالطبيعة والعصافير الصغيرة»؟			

احسب مجموع عدد المرات التي سجلت فيها «نعم، بين بين، كلا». إذا كان العدد الأكبر لصالح «نعم» فالنتيجة: ممتاز، تابع مسيرتك، فأنت تعرف المحافظة على مخزونك من طاقة التكيف.

وإذا كان العدد الأكبر لصالح «بين بين»: فأنت فوضوي جداً، وأنت تفكر بافراط وتترك حيزاً ضيقاً لرغباتك. وإن لم تعرف إلى أين أنت ماضٍ، فأنت تجازف تماماً في الوصول إلى مكان آخر غير الذي تقصده.

أما إذا كان العدد الأكبر لصالح «كلا»: إنك تغير آراءك ومواقفك. فاعلم أن القيام بأعمال جديدة يتيح لك اكتشاف الأمور التي تلائمك. وباحترامك لجسدك ورغباتك يمكنك الانسجام ويمكنك أن تكون نافعاً للآخرين.

نم جيداً واسترح

الراحة لا غنى عنها لصحة الجسم. وإن نوم المرء القليل جداً أو السيئ لا يمر من غير أن يخلف نتائجه في النهاية. ولا يمكن للمرء أن يقضي أياماً كاملة من غير أن يتوقف لحظة واحدة ليواجه عاقبة سيئة.

حافظ على نوم طبيعي

في بعض المجتمعات، كل فرد من أصل أربعة يشكو من سوء النوم. وواحد من كل عشرة يتناول أدوية منومة بانتظام. غير أن للأدوية المنومة آثاراً ثانوية تصيب الذاكرة مباشرة.

في دراسة حديثة العهد قام الدكتور بوربلي[1] من مخبر الأبحاث التجريبية والسريرية على النوم في جامعة زيوريخ بمراقبة الآثار الجانبية لمختلف الأدوية المنومة الشائعة من خلال استخدام مركبات البنزوديازيين، التي تؤخذ قبل النوم بشكل أقراص ذات عيار نموذجي. وفي الصباح شكا عشرة أشخاص من أصل اثني عشر شخصاً من البلادة التي تستمر حتى قرب الظهيرة. وقد تأكد بعد استخدام عدة عقاقير، في الصباح، نحو الساعة التاسعة، تراجع القدرة على العمل. وأكدت اختبارات أخرى تدني الكفاءات في اليوم التالي. هذه الآثار الثانوية غير ضارة غالباً، لكنها قد تسبب الضيق عندما يطلب ممن يتناولها بذل قدرة كبيرة على صعيد التركيز والانتباه.

تزداد اضطرابات النوم بتقدم السن، ويزداد استهلاك الأدوية المنومة أيضاً مع الزمن. فالمسنون يقومون بردة فعل غالباً ما تكون قوية وحادة على هذه الأدوية وآثارها الثانوية المتزايدة: اضطرابات في التوازن، وتشوش، وفقدان للذاكرة. ومثل هذه الأعراض تعزى خطأً إلى الشيخوخة.

من المناسب إذاً استخدام الأدوية المنومة بتبصر، وفي حال الضرورة القصوى فقط. ولكن حتى في

(١) الكسندر بوربلي: «أسرار النوم، اكتشافات العلم الحديثة» ١٩٨٥، مطبوعات بلفوند، علوم، باريس.

هذه الحالة، يفضل عدم تناول سوى جرعات ضعيفة وتحديد استخدامها بفترات قصيرة. لأن تناول الأدوية المنومة مدة طويلة قد يؤدي إلى التعود عليها والتعلق بها والإدمان عليها.

يشكو العديد من الأشخاص من اضطرابات خفيفة وعرضية تصيب نومهم، وهذه الاضطرابات يجب ألا تقلقهم. والأسباب الأكثر تردداً هي:

— الانفعالات القوية (الغضب، الاخفاق، الفرح) أو الأفكار أو المشاكل الشاغلة.
— بيئة غير معتادة (في الأسفار والرحلات، الإجازات والعطل).
— الأمراض البسيطة (النزلة الوافدة، البرد، الألم).

إليكم بعض النصائح لمساعدتكم على الإبقاء على النوم الطبيعي:

— صباحاً، عندما تستيقظ، تناول فطوراً خفيفاً مغذياً مع الوقت الكافي للتلذذ به.
— في النهار، مارس شيئاً من الرياضة، وأفضل رياضات مساعدة على نوم جيد هي: المشي، السباحة، الجمباز، ركوب الدراجة، اليوغا.
— ليكن غذاؤك طبيعياً.
— بدءاً من الساعة ١٦، خفف استهلاكك من القهوة والدخان.
— في المساء، تجنب استهلاك المشروبات الروحية بكمية زائدة، والوجبات الثقيلة جداً أو الأنشطة البدنية القاسية بإفراط.
— الأغذية المساعدة على النوم هي الخضار والفواكه والحساء المركّز أو الأطعمة المطحونة التي تسهل مرور الطعام في الأمعاء. والبيض والحليب والجبن واللبن تحتوي جميعها الكلس الذي له خواص مهدئة، وإن تناول خسة في بداية الوجبة يحوي منوّماً طبيعياً (هو عصارة الخس)، وتحتوي الحبوب كلها الفيتامين ب٦ الخاص بالنوم.

— نم يومياً في التوقيت نفسه (تقريباً)، والنوم في ساعات منتظمة هام جداً للنوم الجيد.
— اجعل نومك يترافق وبعض العادات: كالحمّام أو رش الجسم بالماء الساخن (الدوش) قبل الخلود إلى النوم، فهما يجعلان الأوعية الدموية تتمدد وتنبسط، مما يجلب النعاس، والنقوع (المغلي) أو الحليب الساخن يمكنهما أيضاً إعطاء نتائج جيدة، وكذلك قراءة بضع صفحات أيضاً.
— نم في غرفة هادئة ومظلمة وجيدة التهوية، تبلغ درجة الحرارة فيها نحو ١٨° درجة، متجنباً عدّة السرير اللينة جداً.

خصص كل يوم عشرين دقيقة للنوم في النهار، في جو ساكن وشبه مظلم.

في المكتب: تمدد على الأرض وعيناك مغلقتان، أو انحن على المكتب (الطاولة) ورأسك بين ذراعيك.

في البيت: ضع وسادة تحت رأسك، ثم ضع وسادة أخرى تحت ساقيك وركبتيك، وأخيراً ضع وسادة على كل من طرفي جسمك تمد عليهما ساعديك، وراحتا الكفين إلى الأسفل.

قم ببعض الحركات[1]، إضافة إلى حركاتك اليومية.

في السيارة

ـــ ثبت يديك بقوة كبيرة على المقود وأنت تجري شهيقاً وزفيراً.

ـــ حرك كتفيك برفعهما نحو أذنيك، متخيلاً أنهما يتحملان ثقلاً كبيراً جداً، ثم استرخ.

في انتظار المترو أو الحافلة العامة (الباص)

ـــ قلّص كل عضلة في جسمك من غير أن تحبس أنفاسك ومن غير أية حركة. ابدأ بأصابع الرجلين، احن بطن قدميك، وترّ ساقيك، شدَّ إليتيك، مط ظهرك كله من الأسفل نحو الأعلى، قلّص ذراعيك، وساعديك ويديك، ابق على هذا الوضع بضع ثوان، ثم استرخ استرخاءً تاماً.

في المكتب

ـــ مدَّ ذراعيك نحو السقف وأنت على مقعدك، واشهق رافعاً أصابعك، ومادّاً عمودك الفقري. استرخ عند الزفير، وأنت تنزل ببطء شديد ذراعيك على المساند.

ـــ امسك المسند بيد وأنت على أحد المقاعد، ومدَّ الذراع الآخر، وأدر جذعك إلى النهاية من غير الرجوع نحو الخلف، ونظرك يتبع يدك وهي تبتعد، وفي الزفير، عد ببطء إلى وضعية البدء وكرر الحركة للطرف الآخر.

أمام التلفزيون

ـــ اجلس وساقاك ممدودتان ومتباعدتان قليلاً، وأصابع قدميك باتجاه الخارج، والذراعان على امتداد الجسم، وظهر الكفين على الفخذين والرأس مستند جيداً على المقعد.

أرح ذهنك

ـــ خذ وضعية مريحة وأنت جالس أو متمدد.

ـــ أغمض عينيك وتصور مكاناً تعرفه، يشكل في نظرك مكاناً مثالياً للاسترخاء البدني والذهني (على ساحل البحر، في الجبل، داخل أحد البساتين...). وإذا كانت تنقصك الذكريات، تخيَّل مكاناً مثالياً.

(١) جنفييف وماري ـــ فرانسواز باتيودو: «مضاد التعب» ١٩٨٣، مطبوعات فيليب ليبو، باريس.

ــ تصور الآن أنك في هذا المكان: سترى فيه الألوان وتسمع الأصوات، وتشم الروائح. ابق متمدداً، واجعل عذوبة هذا الملاذ المثالي تتغلغل فيك.

ــ اشعر بالهدوء، والسلام، اللذين يسودانه، وتخيل أن جسمك وروحك يطمئنان تماماً ويتجددان.

ــ في غضون خمس دقائق إلى ست، افتح عينيك، وتمطّ. وأنت تعرف الآن أن بوسعك، عندما تشاء، أن تعود مباشرة إلى مكان استرخائك المتميز لتجد فيه الصفاء نفسه.

مارس الرياضة*

تلوث المدن، والعمل في مكان مغلق، والتهوية غير الكافية في بعض وسائل النقل العامة وأضرار الدخان، تجعل عدداً كبيراً منا اليوم لا يحصل على ما يكفي من الأكسجين اللازم لرئتيه. وذاك هو أحد أسباب التعب والتحرك الدماغي السيئ الذي له تأثير خطر في الذاكرة، ولا سيما أن الخلايا العصبية والأعصاب أكثر حساسية من الخلايا الأخرى تجاه نقص الأكسجين. فعلينا أن نتعلم ثانية كيف نتنفس، سواء بممارسة رياضة تساعد جهازنا التنفسي على العمل، أو بممارسة تمارين تنفسية مصممة خصوصاً لهذا الغرض.

يبدأ كل شيء في المدرسة. ويوماً بعد يوم يزداد عدد الآباء والأمهات الذين يقدّرون أن أطفالهم لا يمارسون ما يكفي من التمارين داخل إطار النشاط المدرسي، في المدن الكبرى.

منذ العام ١٩٥٠، أراد طبيب في إحدى ضواحي باريس، وهو الدكتور فورستييه[1]، أن يظهر كيف تحرض الرياضة المخ. لهذا وضع صيغة جديدة لاستخدام الزمن في صف شهادة المرحلة الابتدائية، وكانت على الشكل التالي: دروس في الصباح، نشاط رياضي بعد الظهر، وفاصلان زمنيان قصيران للقيلولة واستعادة النشاط، الأول من الساعة ١٣ حتى ٣٠ر١٣، والثاني من الساعة ٣٠ر١٦ حتى الساعة ١٧. والمجموع الكلي، خمس عشرة ساعة في الأسبوع من النشاط البدني، مقابل عشرين ساعة من التعليم العام. والنتيجة: نجاح ١٣ من أصل ١٤ في الشهادة.

تثبت هذه التجربة أن ممارسة الرياضة تنشط الأطفال على الصعد كافة:

ــ أطفال أكثر هدوءاً وأكثر انتباهاً خلال التعليم العام.
ــ أقل غياباً بسبب الأمراض (تمتعهم بصحة جيدة).

---

* للمزيد من المعلومات انظر كتاب «دليل اللياقة البدنية» الصادر عن دار طلاس... (المترجم).

(١) اقتباس عن مقال: «الرياضة تحرض المخ أيضاً»، وقاية الصحة، أيار ١٩٨٧، الصفحات ٦٩ ــ ٧٢.

ـــ تلاميذ أفضل تسليحاً من الناحية النفسية.
ـــ أطفال أضخم جسماً وأقوى بنية.

في العام ١٩٧٠، قامت مجموعة طبية من كيوبيك في كندا بدراسة ١٤٦ طفلاً خلال سبعة أعوام. وقد أظهرت هذه التجربة الجديدة أن تحويل ساعة من الدراسة كل يوم إلى ساعة للرياضة، يزيد المردود المدرسي بدلاً من انقاصه:

ـــ في بعض المواد، كالرياضيات مثلاً، كانت كفاءات «الرياضيين» تفوق كفاءات التلاميذ الآخرين.

ـــ إمكانات الانتباه والتركيز والتذكر لدى التلاميذ الذين تعرضوا «للتهوية» الجيدة كانت أفضل.

في فرنسا، يحرز تلاميذ المعهد الوطني للرياضات والتربية البدنية أفضل النتائج في الشهادة الثانوية، ونسبتهم في النجاح أفضل من النسبة العامة (نجاح ٧٦٫٣٪ مقابل ٦٠٪ في العام ١٩٨٣).

غير أن الجمع بين النشاط الرياضي والدراسة لم يعمل به إلا في بدء العام الدراسي ١٩٨٦، وجرت ثلاث محاولات:

ـــ في بوهل (با ـــ راين).
ـــ في فوهالّان (اسّون).
ـــ في سان ـــ فونس (الرون).

وكان بوسع التلاميذ أن يقضوا نصف وقتهم في الرياضة ونصفه الآخر في الدراسة من غير أن يبدلوا المبنى المدرسي.

يجب، بعد ذلك، ممارسة مختلف هذه الرياضات بتعقل بغية تجنب «التجاوزات» التي قد تؤدي إلى اضطرابات أو تعب متزايد. فهناك ثلاث مراحل من العمر يجب أن تعامل بكثير من اليقظة والحذر: الطفولة والمراهقة وما بعد سن الأربعين. فخلال الطفولة والمراهقة يجب أن تكون الجهود مناسبة للنمو. وبعد سن الأربعين، يجب تجنب جميع الرياضات العنيفة كالاسكواتش. ويفضل ممارسة رياضة المشي على الهرولة: وبعد تجاوز سن الأربعين يضاعف ٧ أضعاف عن ذي قبل خطر الموت الفجائي لمن يمارس العدو الوئيد أو الهرولة. حذار من بروز البطن أو الخوف من الشيخوخة اللذين يدفعان إلى ملاعب كرة المضرب في مدة أربع ساعات، تحت حرارة الشمس المحرقة، بأشخاص بلغوا الأربعين وقد تدربوا تدريباً سيئاً، بعد سنوات من الخمول. ويجب على كل رياضي منتظم التدريب أن يخضع لمراقبة طبيب، مهما يكن من أمر، ليحدد له المحاذير والأخطار ويشير عليه بزمن التحمية اللازمة ويساعده على اختيار المعدات الملائمة.

تعلم ثانية كيف تتنفس

بعد أداء تمرين أو عمل يتطلب بذل مجهود من الذاكرة، من المناسب القيام على الفور ببعض عمليات التنفس العميق.

وإليكم بعض التمارين التي يمكنكم ممارستها بسهولة.

التنفس بوساطة «المنخر المتناوب»

١) اشهق ببطء وعمق بوساطة المنخر الأيسر، بعد أن تسد منخرك الأيمن بإبهامك الأيمن.
٢) ثم ازفر ببطء وعمق من المنخر الأيمن بعد فتحه وإغلاق المنخر الأيسر بدلاً منه بالسبابة اليمنى.
٣) اشهق مرة أخرى ببطء وعمق من المنخر الأيمن نفسه، بعد سد المنخر الأيسر.
٤) ثم ازفر ببطء وعمق من المنخر الأيسر بعد فتحه وسد المنخر الأيمن.
٥) وهكذا دواليك خلال خمس دقائق إلى ست.

التنفس وأنت واقف «باستعداد»

يجب أن تكون النافذة مفتوحة على مصراعيها، ابدأ باتخاذ وضعية «الاستعداد» ويداك مسبلتان ومسترخيتان استرخاءً طبيعياً على طول الجسم، والكتفان للخلف، والرأس مستقيم تماماً، والعقبان متلامسان.

ابدأ الاستنشاق، واملأ أولاً الجزء السفلي من الرئتين. ويجب أن تتصور الهواء يخترق جوف البطن الذي يندفع إلى الأمام. ثم من غير أن تحدد زمن التوقف، املأ الجزء العلوي من الرئتين وأنت تدفع صدرك إلى الأمام.

عندما تمتلئ رئتاك، ارخ أضلاعك السفلية والعلوية وأعد بطنك إلى حال الضمور، وعندما ينتهي الزفير الطبيعي، تابع ضمور بطنك وأنت تقلص عضلات البطن وتخفض الأضلاع السفلية.

في نهاية هذا الزفير القسري، استأنف الشهيق.

اهتم بغذائك

للكالسيوم والفوسفور دور هام في العمل الدماغي. ويسبب نقص الكالسيوم التشنجات، وتهيج الأعصاب، وحتى بعض الارتعاشات، وأحياناً بعض الأرق. والأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور هي الحليب والجبن. ويفضل الجبن القاسي على الجبن الطري.

ويفضل السمك على اللحم، لأن أدسم نوع في الأسماك أفقر بالدسم من أفقر أنواع اللحوم. ويفضل لحم الدواجن على اللحم الأحمر. وتناول اللحم الأحمر مرتين أسبوعياً يكفي تماماً ولا سيما بعد سن الأربعين.

تناول البيض، ولا سيما البياض. وإذا كنت تعاني مشاكل الكوليسترول، لاتتردد: اصنع عجة بصفار واحد وثلاثة بياضات.

قلل استهلاك المشروبات الروحية: وتجنب شرب الخمر في وجبة المساء.

المغنزيوم عنصر فعال، له تأثير مسكن ومتوازن. ويعثر عليه في الخبز الكامل، والملح غير المكرر، والحبوب، والفواكه الزيتية، والخضار الخضراء. وفي الكاكاو والشوكولا أيضاً نسبة مرتفعة من المغنزيوم.

يمكن لأغذية أخرى أيضاً أن تعد أغذية متفوقة لأنها تحتوي النحاس والحديد، ولها تأثير متوازن: المقدونس، اللبن، غبار الطلع (الموجود في العسل)، الكشمشة، الشمرة، السبانخ، الجزر، الملفوف، الحرف (بقلة مائية يؤكل ورقها وتنبت في الجداول)، البصل، الثوم، الهندباء البرية.

أخيراً، إن العسل يمنح الطاقة والحيوية ويشكل دعماً فعالاً في حال بذل الجهد الطويل. فتناول ملعقتين كبيرتين من العسل قبل الامتحان بنصف ساعة ذو تأثير محرّض فعلاً.

للمراجعة باختصار

١ــ ماهي نقاط هذا الفصل التي تأثرت بها أكثر من سواها؟ قل لماذا؟
٢ــ اختر ثلاث نقاط تبدو لك ذات فائدة قصوى لذاكرتك.
٣ــ متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق؟

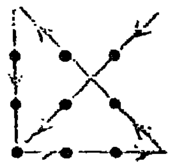
حل تمارين تنشيط الدماغ

الأيسر

١) اعثر على الدخيل: الغول، قديم، الأكل، حصان، شريط حاشية الثوب.
٢) ماهو العدد الناقص: ١٢، ٤، ١.
٣) اعثر على الدخيل: النعامة، مفك البراغي، سمكة الترويت.
٤) فتش عن الشبيه: ١ و٥، ٣ و٤، ٢ و٥.
٥) اعثر على القاتل: إن آلدو فقط من يملك بنية جسدية وصحة قادرتين على رفع الحجر الغرانيتي الذي يزن ١٠٠ كغ.

الأيـمـن

١)



٢) مـجـمـوع الأحـرف يـشـكـل قـولاً مـأثـوراً يـقـرأ عـمـوديـاً وهـو : لا جـدوى فـي الـتـقـلـب والـتـغـيـر : «Pierre qui roule n'amasse pas mousse» .

٣) تدخل الفتاة يدها في الكيس وتخرج منه بحصة . ومن غير أن تنظر إليها ، تفلتها من يدها لتقع على الأرض وتضيع بين الأحجار الأخرى قائلة : « آه ، كم أنا رعناء ، لكن لا بأس ، إن نظرت في الكيس ، فسيمكنك معرفة البحصة التي كان لي فضل اختيارها ، من لون البحصة التي بقيت » .

الفصل

٤

مشروع الذاكرة

« يقوم كل شيء على التعمق، حتى الهمسة»

إي. م. سيوران

نحن بحاجة لذكرياتنا من أجل وجودنا. ونحن نمضي إلى قلوبنا عندما نحرك ذكرياتنا، ويتقارب الناس من خلال ذكرياتهم المشتركة. واليوم أكثر من الأمس، تتيح لنا التكنولوجيا، بفضل الهاتف والتلفزيون، والوثائق والمحفوظات السينمائية أن ننبش الماضي ونتقاسمه مع الآخرين.

وفي معظم الأحوال، وبمناسبة المتطلبات الاجتماعية، علينا أن نبرهن على ذاكرة قوية لا تخوننا. فنحن نستعين بها غالباً للرد على الأسئلة التي يطرحها علينا الآخرون (أو التي نفترض أنهم قد يطرحونها علينا). وبالتأكيد، إن مثل هذه المتطلبات الاجتماعية تحرض الذاكرة، غير أنها تطلق العنان أحياناً للأمور المكبوتة في حالة الاخفاق، وقد تتمكن تمكناً غريباً من محاصرة ذاكرة بعض الأشخاص الانفعاليين. ومع ذلك، فإن كل مهني يثبت كفاءته في مجال عمله من خلال مالديه من ذاكرة عن مهنته. ويثبت كل شخص وجوده في المجتمع من خلال اعتماده بدرجة كبيرة على ذاكرته. وبهذا نجد أن الذاكرة أداة الاتصال والعمل.

ويوضح هذا الفصل التصرفات والتقانات التي تتيح زيادة فرص الحصول على ذاكرة عملياتية سباقة، عند القيام بمهمة ما.

قصة سهو

■ تقضي إحدى الفتيات عطلتها على شاطئ البحر. وهي تحب المطالعة ولا تسافر البتة إلا ومعها بعض القصص. كانت تقرأ وهي على الشاطئ الرملي تحت أشعة الشمس لإكساب جسمها اللون البرونزي، وعين على الكتاب، وعين على المنظر الطبيعي. وتطالع أيضاً عندما تسوء الأحوال الجوية، وهذا ما كان يحدث دائماً مرة على الأقل خلال ثلاثة أسابيع. ومن أصل ست قصص كانت تحملها معها، قرأت خمساً بارتياح كبير. إنها قصص أُجيدَ اختيارها...

من الصعب استئناف العمل بعد العودة من العطلة عادة، لكن هذه الفتاة عادت وهي بأحسن حال بما تحمله من ذكريات معينة، جعلتها تثبت حيويتها.

ذكرت، عرضاً، في أثناء الغداء مع زميلاتها، الكتب التي قرأتها في العطلة. وأحبت كثيراً هذه القراءة... وقد أشادت بأسلوبها وروت طواعية قصة الكتاب الأخير منها. فسألتها إحدى الزميلات، وقد أبدت اهتماماً كبيراً، عن عنوان الكتاب، والمؤلف والناشر، لشرائه. فكرّت ملياً وغاصت حتى أعماق ذاكرتها، ولكن بلا طائل... لقد نسيت عنوان الكتاب واسم الكاتب والناشر. وقد وعدت، وهي متضايقة جداً، بأن تخبرها بذلك في اليوم التالي. وانتهى الحديث بالمزحة التالية: «لم يعد لديك ذاكرة إذاً؟». فابتدأت تتساءل عما إذا كان هذا إشارة تنذر بالشيخوخة...■

حالة هذه الفتاة حالة مألوفة، ولا تثير القلق، لكنها تكشف الأسرار: إذ إن المرء في هذه الحالة لا يمكنه حيازة ذاكرة تحت الطلب، إلا إذا كان هناك مشروع ذاكرة، أي مشروع رسالة التقطها في الوقت الحاضر ليستخدمها في المستقبل. وكلما أخذ هذا المشروع شكل هدف ملموس، محدد، مستخدم بوعي عند الحاجة، ازدادت قدرة المرء على استخدام تصرفاته في مواضعها المناسبة، وعلى اختيار الأدوات الحاملة للذاكرة لبلوغ هدفه.

هكذا كان للفتاة، بلا شك، هدفان للذاكرة، لكل منهما استخدامان. غير أنهما يشكلان محذوراً مزدوجاً لكونهما لا شعوريين، ولا سيما غير كافيين لتحقيق الاستخدام الثاني الذي أرادت الإفادة منه:

- الهدف رقم (١): قراءة قصة على الشاطئ الرملي أو قراءتها لقضاء الوقت في حالة سقوط المطر، وهو هدف محدود باللحظة الحاضرة من غير أية آفاق مستقبلية للاستخدام.
- الهدف رقم (٢): لذة القراءة، والاحتفاظ بها في قلبها، أو روايتها بقلبها، وهذا هدف يتركز حصراً على المشاعر الشخصية.

ومع أن هذين الهدفين قد تم بلوغهما لا شعورياً : فقد قرأت الفتاة الكتب بسرور وروت قصة آخر كتاب منها بمتعة. ولكن عندما كان المطلوب منها أن تنقل معلومات خارجة عن نطاق حقل مشاعرها الشخصية لتقدم فائدة لشخص آخر، كانت ضحية نقص في البرمجة.

وربما يكون الحال على غير ما كان عليه لو كانت تتوقع منذ البداية وجود هدف ثالث.

فعندما نتحدث بانفعال عن كتاب ما أمام أحد الأشخاص، فهناك فرص قوية ليهتم به بدوره. وفي النتيجة، سيطرح بعض الأسئلة المحددة وسيستفهم عن المراجع. فما العمل لنحتفظ بها آنذاك في ذاكرتنا؟.

لكل شخص استراتيجية. ويمكن الحصول على هذه المراجع مما سجلناه في مفكرة صغيرة نحتفظ بها دائماً، أو نحفظ هذه المراجع عن ظهر قلب، ونربطها بمعلومات أخرى، أو نحمل الكتاب معنا، إلخ... وليست هناك أية حاجة لنكون أبطالاً من حيث الذاكرة: فعندما يكون الهدف واضحاً ومحدّداً مسبقاً، فإن الاستراتيجية تفرض نفسها بنفسها.

الاستراتيجية الشخصية

القدرة على تذكر الأحداث والتجارب الماضية أساسية في ميادين نشاطنا اليومي. لكن هناك مستويات عديدة للكفاءة الممكنة، فمن المهم اختيار المستوى المراد بلوغه بوعي. والمقصود الخروج من هذا المأزق: إرادة حفظ كل شيء أو عدم معرفة ما يجب حفظه.

ثمة عدد من الأشخاص الذين يقدمون لنا بعض الأمثلة. فيؤكد آلان شفالييه أن المرء لا يمكنه قيادة شركة إذا كان مصاباً بالنسيان: «ففي تنظيمات كتنظيماتنا، يجب على المرء أن يقرر، ويقرر سريعاً، بخصوص مسائل مادية ملموسة محددة جيداً. لذلك فمن الضروري امتلاك ثقافة حقيقية في أعمال الإدارة: معارف راسخة، مثلاً، في الحقوق، والتاريخ والاقتصاد، وتقانات الإدارة... فهذه الثقافة قائمة على الذاكرة، وهي وسيلة جمع المعلومات المصنفة المبوبة، وبالتالي الممكن استخدامها».

سيمون روزس أول رئيس لمحكمة النقض يعترف بأن تذكر بعض الوقائع قد يملي عليه موقفه: «أنا لا أستعين بالذاكرة بالمعنى الدقيق. بل بالأحرى، هناك مجموعة من الخبرات والتجارب التي تقودني إلى الاختيار، وهي خيارات هامة، لأن مصير بعض الناس يتوقف عليها».

إننا بتوضيح التزاماتنا الشخصية، وبإعادة تقويم الأمور التي نعقد عليها بعض الأهمية، يمكننا إعادة تقويم المكانة التي يجب أن تحتلها ذاكرتنا.

إليكم لائحة بأسئلة مرشدة تساعدكم على هذا:

١ــ أي نوع من الذاكرة يلزمني؟

ــ من أجل الاستمرار؟
ــ لأكون لامعاً في نظر الآخرين؟
ــ لإرضاء أقربائي؟
ــ للنجاح في امتحاناتي؟
ــ لتغيير الذاكرة الخاملة عند الآخرين؟
ــ للوفاء بالتزاماتي؟
ــ لاتخاذ قرارات صائبة؟
ــ لاجراء محادثة؟
ــ لتوسيع ثقافتي؟
ــ للاطمئنان على قدراتي العقلية؟

٢ــ في أي مواقف كان النسيان يضايقني؟

ــ بوجود شخص آخر؟ رئيسي؟ زميلي؟ بعض الأصدقاء؟
ــ عندما واجهت تحدياً؟ بمناسبة الامتحان؟ بمناسبة انعقاد مؤتمر عام؟ بمناسبة خطاب مرتجل؟
ــ في فترات خاصة من العام أو اليوم؟ في الصيف، في الشتاء؟ في الصباح، خلال هضم الطعام، في المساء؟
ــ في فترات مختلفة من حياتي؟ الطفولة، المراهقة؟ في هذه الدائرة، في مثل هذه الوظيفة؟

٣ــ بأي نوع من الذاكرة تستعين هذه المواقف؟

٤ــ هل هذا نوع الذاكرة التي أريدها؟

٥ــ إن كان الجواب نعم، فهل أنا مستعد لبذل الجهود والتدرب للتوصل إليها؟

٦ــ إن كان الجواب لا، فخلال كم من الوقت أيضاً سأتهم خطأ بأنني ضعيف الذاكرة؟

اشحذ رغبتك في حب الاطلاع

الصدأ الفكري والبدني ينتابنا ما إن نفقد الرغبة في التعلم. وعلى العكس، إن الابقاء على حب الاطلاع على كل شيء هو أفضل ترياق ضد الضجر لضمان أكبر قدر من الانتباه. لأن الذاكرة تابعة رأساً للانتباه الفعال الذي يتجذر في مجموعة الانفعالات. وقبل أن تطلق ذاكرتك للعمل، يجب أن تهيئ مكاناً لها في العقل والقلب.

حرك عقلك: اطرح بعض الأسئلة

إن «قائمة الأسئلة» هي أداة حب الاطلاع، وهي الخيط الذي يقود إلى الروح المنهجية. والتساؤل يفتح الشهية للمعلومات، ويطرد الشكوك، والأمور التقريبية والضجر. والتساؤل هو الميل نحو المعرفة الفعالة للأشياء.

ضد المطالعات المملة

- حوّل عنوان كتاب ما أو مقال ما إلى سؤال أو عدة أسئلة لتوجد الرغبة في قراءته.
- بخصوص الكتب الضخمة، ضع قائمة من ١٠ أسئلة محددة جداً، تبقي ذهنك مشدوداً خلال القراءة بحثاً عن إجابات للأسئلة التي وضعتها.

اعتن بصياغة هذه الأسئلة: فهي تحدد التعلق الذهني بأن تطلق تداعي الأفكار التي تتلاحق متتابعة. وأمامك مجال للاختيار بين:

ـ أسئلة تداعي الأفكار وهي: من، ماذا، أين، متى، كم (وما يتفرع عنها: لمن، بمن...)؟ وتتيح الحصول على أجوبة قصيرة، عموماً، وبالتالي سهلة الحفظ.

ـ أسئلة التعمق: كيف، لماذا، ماذا، بماذا؟ وهي تفضي، عموماً، إلى أجوبة أطول، تثير التفسيرات والتعليقات، والتفصيلات، والبراهين الصعبة الحفظ أحياناً، إلا إذا أعدت كتابة صيغتها.

ـ أسئلة المراجعة والتدقيق: هل هذا، هل هو، هل يوجد؟ نقطة البداية لهذه الأسئلة بعض المعلومات المعروفة سابقاً، ولكن التي يُشك فيها والتي يُسعى للتأكد من صحتها في أثناء القراءة.

لتنشيط حب الاطلاع، من مصلحة المرء أن يتجنب الاكتفاء بأسئلة المراجعة فقط، وعليه أن يفضّل عليها أسئلة تداعي الأفكار. ومن الأفضل الاحتفاظ بأسئلة التعمق للكتب التي تعالج المواضيع التي هناك معرفة أساسية سابقة بها.

يزداد عدد الكتّاب والناشرين أكثر فأكثر، والذين يتطلب حفظهم وضع لوائح أسئلة مراجعة الذاكرة. وقد أوردنا عموماً قوائم المراجعة الصغيرة هذه في نهاية كل فصل: وهي تتيح للقارئ أن يشرف على الكتاب بمجمله. فالمجلة الشهرية «العلم والحياة الاقتصادية»، مثلاً، تطرح على قرائها سلسلة من الأسئلة ليتمكن هؤلاء من الحكم على مردود قراءتهم وتقديره. وبهذه المناسبة، قد يكون من المشروع أن نقرأ أولاً قائمة المراجعة لتنشيط التركيز، بل أيضاً لتسهيل القراءة المختارة.

بقراءتك بعض المقالات، استخدم ما بين العناوين لصياغة الأسئلة التي تبحث عن أجوبتها في المقاطع التالية.

ضد البيانات الرتيبة

بعض المحاضرين في المؤتمرات تنقصهم الحماسة والسامعون يدفعون الثمن. فإذا سألت نفسك كيف كان المحاضر؟ أجابت ذاكرتك: مملاً! وإذا سألت ما هي الرسالة (الأفكار) التي كان ينقلها إلينا؟ فإن ذاكرتك ترد: وهل كانت له رسالة؟

وماذا تقول عن الاجتماعات الأسبوعية، والشهرية، أو السنوية، التي يجب أحياناً تحمّلها في هذه المؤسسات الموجِّهة، حيث يُترَك الصدق فيها على الباب قبل الدخول؟ وكيف تصغي إلى هذا الرئيس المدير العام؟ وصوته ممل وهو لا يكف عن الثرثرة. إنك تشعر بأنك تضيع وقتك. فتهرب بذهنك... إذ إنك لم تعد موجوداً هناك...

إن كنت حريصاً على تجنب هذا النوع من الغياب الذهني، من غير أن تكره نفسك، مع ذلك، بلا فائدة، أخضع شطري دماغك للتساؤل:

الدماغ الأيسر، خذ بعض رؤوس الأقلام البسيطة أو ضع علامة ببساطة على المواضيع التي لها طابع جدول الأعمال التي يتناولها المحاضر في حديثه. هل يتبع خطة؟ ما هو تنظيم هذه الخطة؟ واطرح على نفسك الأسئلة الأساسية التالية: لماذا يولي هذا القدر من الأهمية لمثل هذه النقطة؟ أين وجد هذه الاحصاءات؟ على ماذا يمكنه تأسيس هذا الرأي؟ ويمكنك إغناء ما يقول بالاستعانة بالتلاعب بالكلمات والدعابات، والوقائع الملحقة. اقلب الأفكار التي يبثها المحاضر واعثر من خلال تداعي الأفكار على فكرة مبتكرة.

الدماغ الأيمن، اعرض على نفسك المشهد أو الأشخاص الذين تحدث عنهم المحاضر. وادرس حركاته في أدائه، وتعابيره، وطريقة ابتسامه، وطريقة تشويره وإيماءاته. واعقد مقارنة بين أقواله وخطب أخرى سمعتها مؤخراً. وما هي أوجه الشبه؟ والاختلافات الكبرى؟.

حتى من غير أن تتأكد، ستصغي بانتباه.

ضد مواضيع الدراسة الشاقة

إن التعليم المجزأ، كالذي يعرفه الأطفال في المدرسة، لا يشجع على التحقيق في حادث ما بمقارنة

المعلومات، ولا على تداعي الأفكار من مادة إلى مادة. يضاف إلى ذلك أنه يجعل الدراسة قاسية لأن الإنسان لا ينوي الدراسة إلا لتقديم الامتحان. أخيراً، إن التعليم التقليدي يفضل دائماً التفسير المجرد والمرمَّز الذي يترك مناطق من دماغنا بوراً بأكملها، بلا زراعة ولا عناية.

إن تدريب البالغين، في المقابل، يحسِّن السياق بوضوح، مفضلاً الملموس: خمسة عشر شخصاً في الدرس، والعمل ضمن مجموعات صغيرة، ودراسات الحالات، وتمثيل أدوار... وفي الأغلب تطبيقات مباشرة على الأرضية المهنية وعلى الحياة العملية.

غير أنه في أثناء الدرس، والحصة، لا تتمكن نصائح المدرس أو المربي دائماً من اطلاق الحوافز وإثارة الفضول وحب الاطلاع. لذا يجب، في الواقع، أن يأخذ كل فرد زاوية شخصية للهجوم:

ــ يمكن الاهتمام بالمظهر الإنساني لهذه المادة: قراءة السير الذاتية، والقصص الطريفة، والتقرب من أشخاص يمارسون ما يراد استيعابه، ومحادثة الذين يتحرون الفائدة التي يصنعون منها أنفسهم. وإن قراءة كتاب في الحياة غير العادية لالبرت اينشتاين قد تجعل أكثر العقول بعداً عن الرياضيات والفيزياء النظرية، تميل بعض الميل إلى معرفة مسائل النسبية الشائكة.

ــ بطريقة القياس، ويمكن للمرء من خلال هذه الطريقة الإلمام بمضمار من المعارف من خلال تساؤله عن أوجه التشابه والاختلاف بين الطرائق الممارَسة، والأدوات المستخدمة، والنتائج الحاصلة، والأحاسيس.

ــ يمكن أيضاً التساؤل عن طريقة نقل ما تعلمه المرء ضمن مجاله المهني إلى حياته الشخصية، والعكس بالعكس.

التسجيل الحساس لمعلومة ما تابع للانتباه، والانتباه نفسه تابع لإمكانات الأفكار المتداعية بوجود هذه المعلومة الجديدة. وبالنتيجة، تزداد فرص إيقاظ الانتباه بعدد الأفكار المتداعية المعروفة التي تتوصل معلومة جديدة إلى تنشيطها.

حرِّك ما تحفظه ذاكرتك:
اذهب إلى كل مكان ممكن، وقابل الناس

إذا كانت «لائحة الأسئلة» هي أداة حب الاطلاع، فإن مصدر هذا هو التغيير والجِدَّة. ولم يعد ثمة ما يحذَّر منه إلا التماثل والروتين على صعيد الذاكرة. ومن الهام عدم المبالغة في التكاسل والخمول، ووجوب حيازة أنشطة متنوعة والتقاء مختلف الأشخاص لتأخذ الحياة رونقها وتتضاعف طرائق تداعي الأفكار المتعلقة بالتذكر.

يجب تشجيع مثل هذا السلوك باكراً جداً، منذ الطفولة الأولى، لأن الاتصالات الأساسية للخلايا العصبية تنشأ قبل سن ست سنوات. والطفل الذي يكتشف الحيوانات، مثلاً، يجب أن تعرض عليه بسرعة كبيرة أنواع مختلفة كثيرة من عالم الحيوان: في المزرعة والغابة وحديقة الحيوانات والأحراج والملاعب والحقول والمتاحف... ومن الأمور الجيدة أن يتمكن من التحدث مع الناس الذين لديهم حيوان ما، وأن يملك هو أيضاً حيوانات إن كان هذا ممكناً. غير أنه يجب أيضاً تجاوز سلسلة الحيوانات الأهلية للتحدث عن المهنيين: كمروض في سيرك، أو صاحب كلب، أو مربي كلاب ذات نسب أصيل، أو مزارع أو صياد أو مزارع في مختبر أو عالم بالطيور... أخيراً، يجب أن تكون أمام الطفل فرص للتحليق بتصوراته على هذا الصعيد: تصور عناصر معينة، حيوانات مرسومة على قطيفة مخملية، المزرعة، حديقة الحيوان، ملعب (أو سيرك) يجب إشادته، حيوانات غريبة الشكل يبتكرها الخيال، الرسم، قصص الحيوانات التي يجب سماعها، أو روايتها.

إن حب الاطلاع والرغبة في المعرفة المتنوعة، يولدان مع الطفل منذ ولادته، ويكفي إذاً مواكبة تيار الأفكار. غير أن قواعدنا في آداب السلوك داخل المجتمع قد تعارضت زمناً طويلاً مع هذه الرغبة العفوية، التي ما زالت تعد في معظم الأحيان عيباً شائناً.

من الصعب إذاً أحياناً في سن الرشد تربية فضول أُهمل وراء الظهر في الطفولة. ومع ذلك، يجب تغيير الإمكانات لكي يبرز اتجاه ما في الحياة. وغالباً ما يذكر في المؤسسات أن أكثر الأشخاص حيوية وقدرة على رد الفعل السريع والأخذ بزمام المبادرة، هم ممن عملوا في الخارج خلال بضع سنوات أو جرّبوا كثيراً من الدوائر، وكثيراً من المؤسسات، وأحياناً كثيراً من المهن.

وإن جميع هذه المواقف التي تتتابع تضع الدماغ في سياق من المقارنات وتحقيق الحوادث عن طريق المقارنات وتداعي الأفكار، وهذا (أي السياق) ما ينمي نشاطه وقدراته.

ينطبق الوضع نفسه على ممارسات وقت الفراغ كما ينطبق على العمل. والشخص الذي يقف حياته على عمله شخص واهم. فالمخ يمكنه أن يتلقى الكثير من التحريضات خلال ممارسات وقت الفراغ. وأحيانا قد تزيد عما هي عليه وقت العمل. ومن ناحية ثانية، إذا كان وقت الفراغ لا يتضمن سوى الاستراحة من العمل، فقد لا يقوم بوظيفته، لأنه قد لا يحمل أية زيادة أو إضافة.

اختر عدة أوقات فراغ مختلفة ستمثل استثماراً، والتزاماً لشخصيتك كلها. فكّر في تحريض نصف دماغك الأيمن إذاً كتحريض نصف دماغك الأيسر:

— نصف الدماغ الأيمن: صناعة الخزف، العمل في الأرض، الرقص المرتجل، المشي على غير هدى من غير تحديد الهدف، تركيب لعبة كيت (Kit) من غير النظر إلى التعليمات، سماع الموسيقى للذة والتسلية، الغناء، الرسم، التلوين، قراءة القصص، الذهاب إلى السينما، إلى المسارح...

ـ نصف الدماغ الأيسر : لعب البولينغ، كرة المضرب، كرة الطاولة، الصيد، تعلم استخدام عقل الكتروني، الركض بالتوقيت، تجميع لعبة كيت حسب التعليمات، تعلم خطوات الرقص، قراءة كتب فكرية لتوسيع الثقافة الشخصية، التمثيل...

نمّ حواسك

لنكون على احتكاك والواقع الخارجي وتماس وإياه، نستخدم حواسنا الخمس: فنحن نرى (الرؤية)، ونسمع (حاسة السمع)، ونحن نسجل احساسات بدنية داخلية أو خارجية (حاسة اللمس)، ونحن نشم (حاسة الشم)، ونحن نتذوق (حاسة الذوق). والحواس الثلاث الأولى هي الأكثر استخداماً.

فالمعلومة الصادرة عن العالم الخارجي والتي تستقبلها الأعضاء الحسية، تؤدي دوراً نشيطاً في النضوج الدماغي: فبقدر مايزداد نمو الأجهزة اللاقطة، يزداد الدماغ تحسناً، ليتمكن من معالجة المعلومات التي ترسلها إليه هذه الأجهزة، وهي معلومات تزداد تنوعاً ودقة وغزارة دائماً و«الأدمغة هي الأكثر نمواً، والأكثر تعقيداً، وهي التي تستخلص من الصور الحسية التي تتلقاها، المعلومات الأكثر تجريداً، والأكثر منهجية والأكثر اختصاراً، وهي التي تشكل مفاتيح التجريد والذكاء»، هذا مايؤكده باتريك ماكلود(1)، مدير مختبر بيولوجيا الأعصاب الحسية في المدرسة العملية للدراسات العليا (باريس).

يمكن للأعضاء الحسية أن تعد أدوات لقياس مميزات العالم الخارجي الفيزيائية والكيميائية. والنتيجة أن الصور المشكلة في المخ بوساطة الرسائل الحسية تتعلق بخواص هذه الأدوات. وكفاءة أجهزة الاستقبال على التسجيل الصحيح وعلى مواكبة خواص الحوافز أو المنبهات، لها أهمية حاسمة في دقة المعلومة التي ينقلها إلى الدماغ عضو حسّي. من المفيد إذاً تنمية الحواس ليتاح لها القيام بعملها المبرّز. لأن العين، إذا كانت آلة تصوير، فإن من يلتقط الصور للمشاهد هو الذي يمنح الصور خاصيتها وشكلها وكميتها.

اكشف الخاصية الحسية المسيطرة

على الرغم من نشاط حواسنا الخمس باستمرار، فإن كل واحد منا، بحكم العادة أو تحت الضغط، يميل إلى تمييز إحدى الحواس لتنظيم إدراكه للأحداث. وبموجب هذه القناة الحسية المسيطرة نتوصل إلى أدق إدراك، نلجأ إليه في معظم الأحيان تلقائياً. وهو الذي يترك لنفسه أفضل آثار الذكرى، وهو المفتاح الذي يكفي تدويره يوم تريد ذاكرتنا أن تتذكر. وهو الذي يعطينا أكثر فرص التوصل حتى مرحلة الذاكرة الطويلة. وتختلف الذاكرات الفردية باختلاف الأشخاص في تذكر الحدث نفسه تبعاً

---

(1) «الحواس الخمس»، مجلة العلم والحياة الفرنسية، عدد آذار ١٩٨٧.

للخاصية الحسية الغالبة لدى كل شخص. ويقدّر أن نحو ٤٠٪ من الناس يتأثرون بادئ ذي بدء بحاسة الرؤية، و٤٠٪ بحاسة السمع، و٢٠٪ بحاسة الاحساس بالحركة (أي حاسة اللمس).

من الضروري إذاً، للحفظ جيداً، أن يكتشف المرء الخاصية الحسية المسيطرة لاستغلالها إلى أقصى حد في الوقت نفسه، عندما تعترضه رسالة (فكرة) ما، وكذلك معرفة كيفية التعويض عن تلك الخاصية المسيطرة عندما تحرض مصادر المعلومات الأقنية الثانوية الأخرى.

نقدم الآن رائزاً يتيح لك أن تحدد بنفسك ما إذا كنت تتأثر بالرؤية أو السمع أو الإحساس بالحركة؟.

التعليمات: أجب عن الاثباتات الستين التالية بوضع دائرة حول الرقم المطابق لتصرفاتك المألوفة.

الاثباتات	قليلاً	بين بين	كثيراً	للغاية
١ ــ أستطيع مشاهدة التلفزيون وأنا أفعل شيئاً آخر.	١	٢	٣	٤
٢ ــ أنا حساس، خصوصاً، بدرجة حرارة الجو المحيط بي.	١	٢	٣	٤
٣ ــ أحب الرقص مرتجلاً على صوت الموسيقى.	١	٢	٣	٤
٤ ــ أود أن يمر التيار حسب مرور الناس.	١	٢	٣	٤
٥ ــ لا يهمني كثيراً الوقت الذي يمضي ما دمت مرتاحاً حيث أكون.	١	٢	٣	٤
٦ ــ أستطيع أستعادة أي ايقاع.	١	٢	٣	٤
٧ ــ لا يفوتني شيء في محادثة ما.	١	٢	٣	٤
٨ ــ أحب ممارسة الرياضة وحيداً.	١	٢	٣	٤
٩ ــ أقرأ كثيراً.	١	٢	٣	٤
١٠ ــ قد أتمكن من التحدث بسهولة بأية لغة أجنبية.	١	٢	٣	٤
١١ ــ أحب المطاعم حيث مستوى الأصوات الرنانة غير مرتفع جداً.	١	٢	٣	٤
١٢ ــ أشعر بعناء في أثناء التركيز فكرياً إن لم أكن جالساً بارتياح.	١	٢	٣	٤

الإثبــاتــات	قليلاً	بين بين	كثيراً	للغاية
١٣ ـــ يجب أن أشعر بأنني محبوب.	١	٢	٣	٤
١٤ ـــ يحدث أن أبدي بعض التعليقات بصوت عالٍ وأنا أشاهد التلفزيون.	١	٢	٣	٤
١٥ ـــ عندما لاينظر محدثي إلي، أشعر بأنه لا يصغي إلي.	١	٢	٣	٤
١٦ ـــ عندما يشرحون لي الطريق الواجب سلوكه، أحتاج إلى مخطط.	١	٢	٣	٤
١٧ ـــ إني أقدّر العلاقات الجيدة.	١	٢	٣	٤
١٨ ـــ أميز الأشخاص من لهجة أصواتهم.	١	٢	٣	٤
١٩ ـــ أرى أن لأقل تفصيل أهميته.	١	٢	٣	٤
٢٠ ـــ أميل إلى الانتقال سريعاً إلى الفعل والعمل.	١	٢	٣	٤
٢١ ـــ أشعر بعناء في تركيز تفكيري عندما يتحدث الناس من حولي.	١	٢	٣	٤
٢٢ ـــ أنفعل بسهولة.	١	٢	٣	٤
٢٣ ـــ إني حساس أتأثر بما يقال عني.	١	٢	٣	٤
٢٤ ـــ أستطيع متابعة محادثة عن بعد.	١	٢	٣	٤
٢٥ ـــ أحب تذوق الأطعمة الشهية.	١	٢	٣	٤
٢٦ ـــ أحب الشروح القصيرة والتركيبية.	١	٢	٣	٤
٢٧ ـــ أنا عاطفي (عاطفية) جداً.	١	٢	٣	٤
٢٨ ـــ أحب أن يكون لي بعض الحرية في التصرف.	١	٢	٣	٤
٢٩ ـــ أنا شديد الملاحظة للطريقة التي يخاطبني بها الناس.	١	٢	٣	٤
٣٠ ـــ أحب التفاسير الملموسة، الواضحة والمحددة.	١	٢	٣	٤
٣١ ـــ أعاني في أثناء تركيز تفكيري عندما يكون بطني خاوياً.	١	٢	٣	٤

الإثبـاتـات	قليلاً	بين بين	كثيراً	للغاية
٣٢ــ أفضل الرياضة البدنية والاسترخاء على رياضات القوة.	١	٢	٣	٤
٣٣ــ أحتاج لمعرفة كم من الوقت يستغرقه عمل ما قبل القيام به.	١	٢	٣	٤
٣٤ــ يمكنني العمل في الضوضاء.	١	٢	٣	٤
٣٥ــ أقبل بسهولة تفسيراً معنوياً.	١	٢	٣	٤
٣٦ــ قلما أعبر عن مشاعري وأميل إلى ترك قلقي في داخلي.	١	٢	٣	٤
٣٧ــ لاأحب إغاظة المحيطين بي، لكن إن حصل هذا، فلا أجعل منه مأساة.	١	٢	٣	٤
٣٨ــ أحب التأثير في الناس والأشياء.	١	٢	٣	٤
٣٩ــ لاشيء يمر، في نظري، بسرعة كافية.	١	٢	٣	٤
٤٠ــ من المهم التقيد بالمواعيد (الوجبات، اللقاءات ...).	١	٢	٣	٤
٤١ــ أعبد الاستحمام وأبقى ساعات في الماء.	١	٢	٣	٤
٤٢ــ في السفر، ما يؤثر فيّ خصوصاً، هو الروائح والأجواء.	١	٢	٣	٤
٤٣ــ بعد التفكير الحصيف فقط أنطلق إلى الفعل.	١	٢	٣	٤
٤٤ــ أعتقد بوجوب التقيد بالأنظمة.	١	٢	٣	٤
٤٥ــ عندما أدخل مكاناً، أتأثر بادئ ذي بدء بالأصوات.	١	٢	٣	٤
٤٦ــ إن كانت لدي مشكلة، يجب أن أسويها مباشرة.	١	٢	٣	٤
٤٧ــ أطرح أسئلة كثيرة لأكون أفضل فهماً.	١	٢	٣	٤
٤٨ــ أميلَ إلى عدم الثقة بالتغيير.	١	٢	٣	٤
٤٩ــ عندما أشعر بالتوتر، أصبح أرعن.	١	٢	٣	٤
٥٠ــ عندما يطفح الكيل بقطرة أخيرة، أفقد السيطرة على نفسي.	١	٢	٣	٤

الإثبـاتـات	قليلاً	بين بين	كثيراً	للغاية
٥١ ــ أفضّل المشاعر الداخلية المرهفة المثيرة للذكريات.	١	٢	٣	٤
٥٢ ــ أشعر سريعاً بالقلق والضيق ويعود إلي اطمئناني بسرعة كبيرة.	١	٢	٣	٤
٥٣ ــ أميل بالأحرى إلى أن أعيش في الحاضر.	١	٢	٣	٤
٥٤ ــ عندما يقرأ أحدهم لي رسالة، أطلب رؤيتها بعد ذلك.	١	٢	٣	٤
٥٥ ــ أتمتع بالبقاء على اتصال بأصدقائي.	١	٢	٣	٤
٥٦ ــ أود أن أشعر بالارتياح البدني.	١	٢	٣	٤
٥٧ ــ إني قادر على متابعة مؤتمر شائك من غير أن أستعين على ذلك بالمشاهدة.	١	٢	٣	٤
٥٨ ــ يحدث لي أن أجد نفسي محاصراً ضمن مواقف مربكة.	١	٢	٣	٤
٥٩ ــ أعتني بجسمي خصوصاً.	١	٢	٣	٤
٦٠ ــ أنا مرهف السمع.	١	٢	٣	٤

شبكة التقويم

انقل علاماتك إلى الخانة المتروكة بيضاء لهذا الغرض واجمع بعد ذلك نقاطك في كل عمود.

رقم السؤال	الرؤية	السمع	الاحساس بالحركة
١	١		
٢			٢
٣		١	
٤			٢
٥			١
٦		٢	
٧		٢	

رقم السؤال	الرؤيـة	السـمـع	الاحساس بالحركة
٨	أ		
٩	٢		
١٠		أ	
١١		٤	
١٢			١
١٣			٦
١٤	٣		٧
١٥	٣		
١٦			
١٧			
١٨			
١٩			
٢٠			
٢١			
٢٢			
٢٣			
٢٤			
٢٥			
٢٦			
٢٧			
٢٨			
٢٩			
٣٠			

رقم السؤال	الرؤية	السمع	الاحساس بالحركة
٣١			
٣٢			
٣٣			
٣٤			
٣٥			
٣٦			
٣٧			
٣٨			
٣٩			
٤٠			
٤١			
٤٢			
٤٣			
٤٤			
٤٥			
٤٦			
٤٧			
٤٨			
٤٩			
٥٠			
٥١			
٥٢			
٥٣			

رقم السؤال	الـرؤيـة	الســمــع	الاحساس بالحركة
٥٤			
٥٥			
٥٦			
٥٧			
٥٨			
٥٩			
٦٠			
المجموع الكلي			

١ ــ إذا حصلت على أكبر علامة في حاسة البصر

فأنت مفرط الإحساس بطريقة مخاطبة الناس لك، إلى حد عدم تمييزك، في الوهلة الأولى، إلا تعبير الوجه في الأقوال الموجهة إليك، وأنت تحب التوضيح الملموس، الواضح والمحدد. وتولي الأهمية لأدق التفاصيل، ولا تولع بالتملق والمداعبة نحوك، لكن تحب توجيههما إلى الآخرين. وإن اللمس امتداد لما تراه عيناك. وأنت تشعر بالحاجة إلى التحرك والعمل. فسرعان ما تقول، وسرعان ما تفعل. ولا شي يمر بسرعة كافية في نظرك، وأنت تحب تسوية مشاكلك على الفور. وتحب الأهواء والنزوات، على أن تأخذ مكانها ضمن إطار ما. وتفضل اصدار الأوامر أكثر من تلقيها، وأن تقود أكثر من أن تقاد، وأنت حساس، على الأخص، تجاه آراء من حولك فيك. وأنت حساس لمظهر الناس والأشياء، وتختار ملابسك بعناية. وتعاني التفكير ملياً. وفي موقف الثقة، تميل إلى أن تكون ذلق اللسان أو تنطوي على نفسك عندما لا يعجبك محدثك، وأنت تتحمس للتغيير.

وهذا ماعليك القيام به:

ضع لنفسك بعض المعالم، وسجل بعض رؤوس الأقلام، وضع مخططات مكتوبة. ويمكن لمفكرة منظمة جيداً أن تكون ذات فائدة جمّة لك.

إذا حضرت درساً أو مؤتمراً، فسجل بعض رؤوس الأقلام. وأعد قراءتها ثانية، وحولها إلى مخطط أو رسم بياني. وعندما يشرح لك أحد شيئاً ما، دعه يعطك بعض الأمثلة. واهتم بما يحيط بك وزين مكتبك حسب ذوقك.

عندما تكون قلقاً ، نفث عن نفسك بالحديث إلى من يستطيع طمأنتك . رتب أمورك لرؤية صديقك الحميم المؤتمن على أسرارك بانتظام في ساعات محددة . واطلب منه أن يشرح لك كيف يشعر هو في مثل هذا الموقف ، ويجب أن يتحدث غيرك كثيراً إليك لمساعدتك على تصور بعض الأفكار داخلياً ، لكن عليك أيضاً أن تعبّر أكثر ، ولا سيما عندما تنوي الإقدام على عمل ما : وهنا تحدث بصوت عال عن مختلف المراحل التي ستمر بها .

أفهم من يحيطون بك أن ابتسامة ما أو وجهاً ودياً قد يسعه أن يساعدك في التقرب منهم .

عند نشاطك في أوقات الفراغ ، اختر التعبير البصري والرسم والتلوين والزخرفة ، وجميع أشكال الحرفية (حرفة الفن والرسم) والتصوير الشمسي . تصوَّر المشاهد تمر أمام ناظريك ، كالسيرك . واتجه إلى رياضات فيها منافسة .

٢ــ إذا حصلت على أكبر علامة في حاسة السمع

فإن مضمون الرسالة الواصلة إليك ، هو ما يهمك وليس شكلها . أنت أكثر احساساً بالكلمات منك باللهجة أو بشدة الصوت بكثير ، فمن الصعب عليك ، أحياناً ، أن تتحمل نظرة محدثك من غير أن تضطرب . وأنت تحب أن تحصل على ايضاحات قصيرة ، إنما جيدة التركيب . والإفراط في التفاصيل يعيل صبرك .

هكذا أنت تفضل التعلم بالحوار عليه بالقراءة . وترتاح للأفكار المجردة ، وتحب المداعبة ، وحسبك أن يضمك أحد بين ذراعية أو يضع يده على كتفك حتى تطمئن . وليس من الضروري دائماً التحدث إليك .

أنت بحاجة إلى أن ينضج تفكيرك جيداً قبل الإقدام على الفعل ، وتفضّل أن يكون أمامك متسع من الوقت لذلك . فأنت تتخذ القرار بعد التروي الطويل الأمد . وما دام هناك تقيد بالأنظمة ، فلا يهمك كثيراً كيف تكون . وتحب أن يكون لديك شيء من الحرية في تصرفاتك . وتقبل بطيبة خاطر أن تكون مأموراً من غير أن تكون ، مع ذلك ، « تابعاً » .

الاخفاق يسبب لك دائماً خيبة الأمل ، لكنك تقبل ثانية تكرار المحاولة الفاشلة حتى بعد زمن طويل جداً . وتستعلم لتتجنب الوقوع في الأخطاء نفسها . وتسعى للنجاح على المدى البعيد وتقدر اعتراف الآخرين لك بذلك . لكن إن لم يقدّرك أحدهم فليس هذا مأساة ، في نظرك .

يمكنك بصعوبة التركيز في أوساط مليئة بالضجيج . وأنت توضح فكرتك قليلاً وتفضل الحوار الداخلي . لكن حذار من الانفجار عندما يطفح الكيل بسبب قطرة : يمكنك عندها أن تعبر عن أفكارك بوتيرة سريعة جداً ، وكلماتك ستسبق تفكيرك .

في أثناء انعقاد مؤتمر ما ، أنت مستمع جيد جداً ، إذا كان الموضوع يثير اهتمامك وكان المحاضر

كثير الحيوية وذا صوت مقبول. أما ما يتعلق بالتغيير، فأنت تميل إلى أن تنتظر أن تعرف المزيد عنه قبل أن تشترك فيه فعلاً. لكن عندئذ ستكون أنت المحرك فيه بسهولة.

وهذا مايتبقى عليك القيام به:

عندما لا تفهم شيئاً مما يعرضه عليك أحدهم أو يشرحه لك، فعبّر عن هذا مباشرة بصوت عالٍ. واطرح أسئلة لتوضيح النقاط التي لم تدركها ادراكاً كافياً. وإذا كان جو المطالعة الصامت ينفّرك، فعالج أولاً أحد المواضيع شفوياً. والتق بمن يعرفون شيئاً عن هذا الموضوع، واطلب منهم شرحه لك. بعد ذلك يغدو دخولك أسهل إلى أحد الكتب بغية إكمال معلوماتك. حوّل مطالعتك إلى بحث دؤوب، أقم حواراً حقيقياً مع الكاتب. وعند الحاجة، تدرب على تقانات القراءة الفعّالة.

عندما تكون بحاجة للتعبير عن عدم رضاك، كن معتدلاً في أقوالك، وتجنب رفع نبرة صوتك، ولا سيما إن كان أمامك شخص قوي النظرة. وإن كنت قلقاً، فاطلب من أحد الأشخاص المحيطين بك أن يضمك إلى صدره ويشد عزمك. وقد تكفي المصافحة أحياناً أو المعانقة.

في نشاطك أوقات الفراغ، اختر ممارسة العزف على آلة موسيقية، والرقص، والتعبير بحركة الجسم، والتمطي، وجميع أشكال التدليك (شياتسو، دو ــ إن، التدليك الكاليفورني).

٣ــ إذا حصلت على أكبر علامة في الإحساس بالحركة (اللمس)

أنت حساس، خصوصاً تجاه تجربتك التي تعيشها داخلياً. وأنت بحاجة للإحساس بتقربك إلى الكائنات والأشياء. أنت أقل انفعالاً بالمشاعر منك بالأفكار. أنت تحب تناسق الألوان والروائح. وتشعر بأنك بلا هموم عندما يجد المحيطون بك تجاوباً منك. ويهمك عندما تختار ملابسك أن تظهر بمظهر من يجاري العصر، وأن تشعر بالارتياح. يعيش في داخلك طفل يحب أن يفجّر أفراحه وكل مايروق له. أنت تحب أن تشعر بأن محدثك يفهمك ويشاركك حديثك. وعلى الأخص، أنت انفعالي، وتوشك أن تنطوي على نفسك لعدم فهم الآخرين لك. ويخطر لك أن تعتزل الناس للتفكير برفد جديد.

وهذا مايبقى عليك القيام به:

عبّر عن مشاعرك كما تحس بها. وتجنب كبتها تحت طائلة حدوث التوترات. واكبح حساسيتك وانفعالك. وعند الحاجة، قابل أحد الأشخاص للتحدث إليه عندما تشعر بازدياد اضطرابك. أنت أكثر حاجة من بعض الناس أيضاً للدفء الإنساني. احرص على أن يكون لديك في علاقات العمل وفي الأيام الأخرى، ما يكفي من الوقت تمضيه مع كل من لك به علاقة، لإقامة شراكة أنت بحاجة إليها. فذاكرتك متعلقة بقلبك.

ركّز على التفاصيل

حتى وإن كانت أعضاؤنا الحسية تتفوق على أكثر الأدوات التقنية تعقيداً، فإن بوسعها أن تنقل إلى الدماغ، معلومة منتقاة تمسح المعطيات القليلة الأهمية، إن لم تحذر من ذلك. وتنشط هذه الظاهرة في الأقنية الحسية الثانوية. ناهيك بأن استخدام معظم الأشخاص لأعضائهم الحسية بعيد عن إدراك الكفاءة. فهم يقتصرون على مستوى روتيني في الاستخدام، من غير تدريب خاص. بينما يكفي سؤال خبير في مهنة العطور، مثلاً، عن هذا الأمر، ذلك أن ذاكرته الاستثنائية قد سجلت مئات الروائح المختلفة التي يمكنه التمييز بينها بلا تردد. وإجابته بليغة معبّرة: فهو يشم على التوالي، في كل صباح، محتوى كل من قواريره بغية الحفاظ على ذاكرة نشيطة لا تخطئ في التمييز بين كل هذه الروائح، التي لا يكاد المرء يشعر بها أحياناً. إنه تدريب فذ! ثم خلافاً لفكرة واسعة الانتشار، ليست حاسة الشم البشرية أفضل ولا أسوأ من حواس الأجناس الحيوانية الأخرى. وباختصار، لقد حان الوقت لصقل الحواس، لا بل ايقاظها، من خلال بعض التمارين البسيطة، والتي يمكن التدريب عليها بطريقتين.

في وضع فعلي حقيقي

عندما يحدد المرء هدفاً لذاكرته محدداً ودقيقاً جداً، فيكفي عند التقاطه الأفكار المطروحة، تحليل التجربة الحسية إلى خواصها المختلفة — المرئية، والسمعية، والحسية الحركية، والشمية، والذوقية — وتوجيه انتباهه على التوالي إلى كل منها.

المرئية	السمعية
الشكل، القامة، اللون، التضاد، الظل، البعد، التناسب، الحركة، التمركز، الأفق، الكمية، الفروق، التشابهات.	قوة الصوت، الطابع، النغمة، المدة، الزمن، الاتجاه.
الحسية — الحركية (اللمسية)	**الذوقية — الشمية**
الوزن، التركيب، الكثافة، الضغط، الحرارة، الانفعال، الإحساس.	الرائحة والطعم الحقيقيان أو المتخيلان.

فإذا حسبنا حساب كل من مركبات التجربة الحسية وتسميته، فإننا نزيد كذلك عدد مفاتيح التسجيل في الذاكرة المتيقظة.

في وضع اللعب

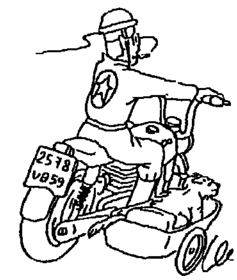
هناك تشكيلة واسعة جداً من الروائز الإدراكية. وفي الحياة العادية، تنطبق هذه الروائز على كثير من أوجه النشاط تتطلب الانتباه والملاحظة، استعداداً لتمحيص المعلومات البليغة المعبّرة سريعاً، وحساً بالتحليل السريع، والتي تستخدم الذاكرة القصيرة الأمد جداً دعماً لها. والمقصود، مثلاً، الاستدلال وفهم لافتات نظام السير، والإشارات الموضوعة في المراكز التجارية، وقراءة الاعلانات الصغيرة، والمحاولات الدقيقة الأخرى التي تفترض سبراً منهجياً ومنظماً للمعلومة المعطاة.

لقد جمعنا أدناه بعض اختبارات (روائز) التمييز البصري السريع. وفائدة هذه الاختبارات تفترض أن تلعب هذه اللعبة بنزاهة وأمانة، محرضاً ذاكرتك فعلاً، ومن غير أن تسعى للغش إطلاقاً.

١ ــ يجب أن تستخدم جهاز توقيت لقياس الزمن في كل من هذه الأسئلة الستة.

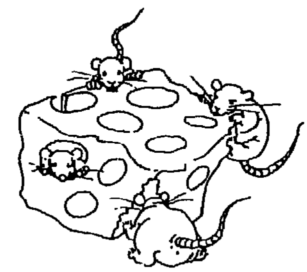
أمامك ١٥ ثانية لتتأمل كل صورة، ثم أغلق الكتاب وأجب عن السؤال من غير أن تنظر إلى الصورة.

آ) انظر جيداً إلى راكب الدراجة:



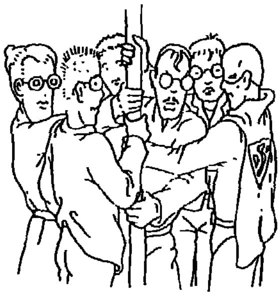
السؤال: ماهو رقم تسجيل الدراجة النارية؟

ب) انظر جيداً إلى هذه الصورة:



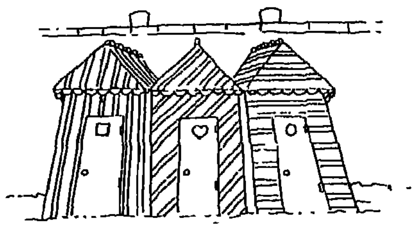
السؤال: كم ثقباً ظاهراً في قطعة الجبن؟

ج) تفرّس في مجموعة الأشخاص هذه:



السؤال: كم شخصاً يلبس نظارات؟

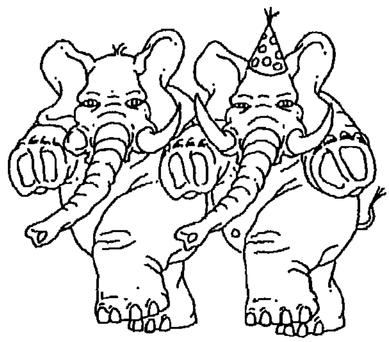
د) هذه ثلاث خيام على الشاطئ الرملي:



ج ب آ

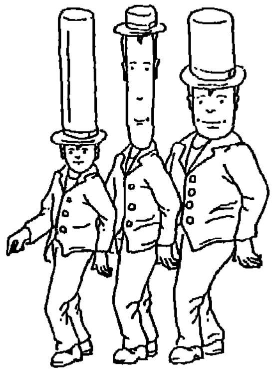
السؤال: أي من الخيام الثلاث آ ب ج مخططة عمودياً؟

هـ) انظر جيداً هذين الرسمين:



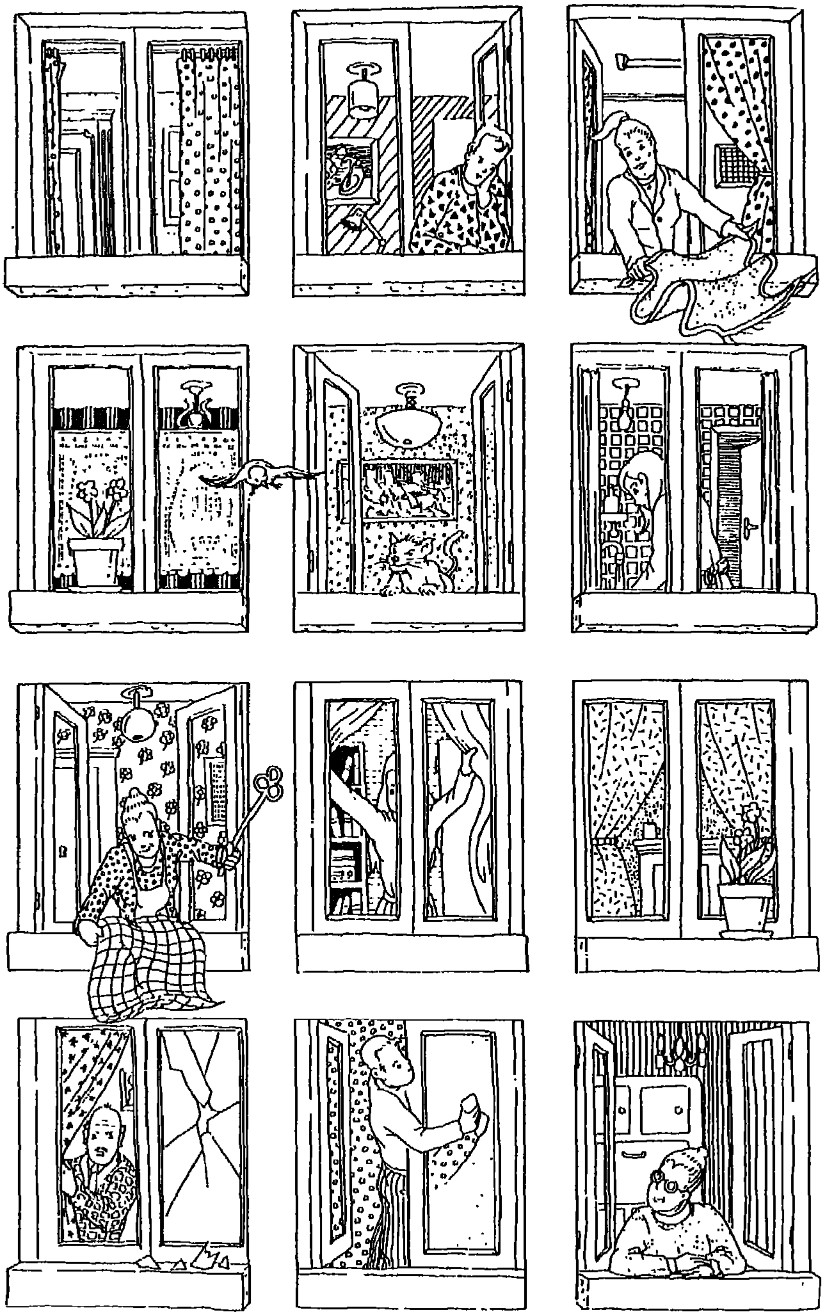
السؤال: هناك ثلاثة فوارق بين هذين الرسمين، ما هي؟

و) تأمل جيداً هؤلاء الأشخاص الثلاثة:



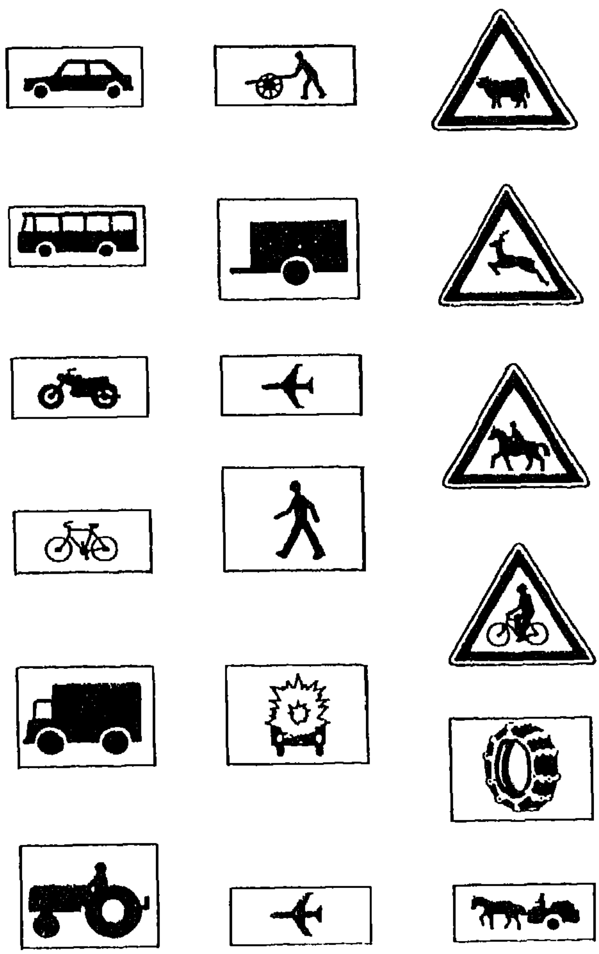
السؤال: كم عدد أزرار سترة الشخص الثالث إلى اليمين؟

٢ ـــ أمامك دقيقة لتنظر إلى الصور الاثنتي عشرة ثم اقلب الصفحة ، وأجب عن الأسئلة التالية المتعلقة بها (أو غَطِ الصور ثم أجب عن الأسئلة).



آ ــ ماهو الموضوع العام للصور كلها؟
ب ــ كم عدد الرجال في الصور؟
ج ــ كم عدد النساء في الصور؟
د ــ هناك شيء مشترك في صورتين، ماهذا الشيء؟
هـ ــ هناك شيء مشترك بين امرأتين، ماهذا الشيء؟
و ــ يظهر في الصور حيوانان فقط، ماهما؟

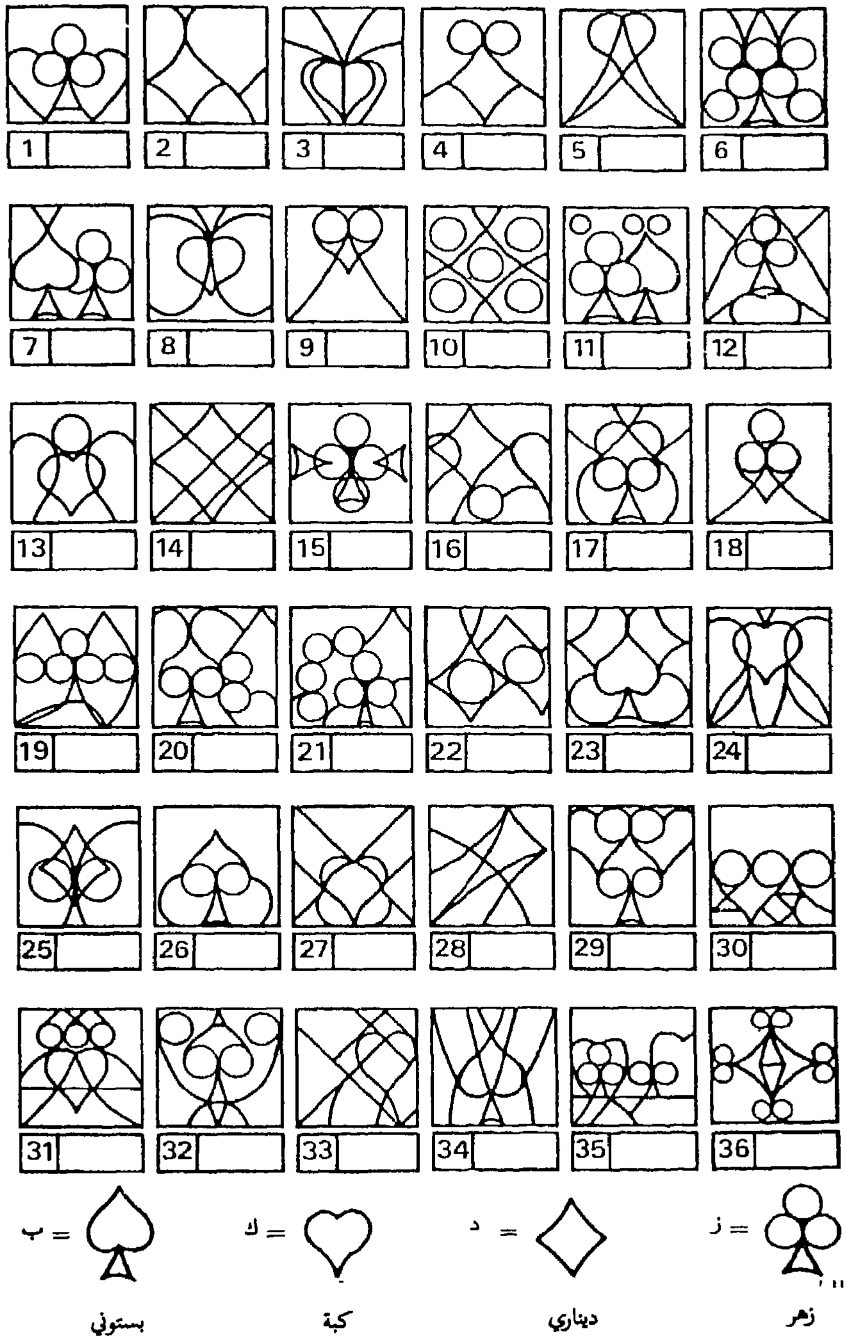
٣ ــ أمامك ٣٠ ثانية لتنظر إلى الصور التالية. ثم اقلب الصفحة وأجب عن الأسئلة التالية (أو غَطِ الصور ثم أجب عن الأسئلة):



آ ــ كم عدد الصور؟
ب ــ تذكر ماتستطيعه من هذه الصور؟
ج ــ ما هي الصورة التي تجدها مكررة كما هي؟
د ــ كم عدد المستطيلات الصغيرة؟
هـ ــ كم عدد المستطيلات الكبيرة؟
و ــ كم عدد المثلثات؟

٤ ــ أمامك دقيقتان لتعثر على شكل نوع ورقة اللعب الموجود كاملاً وبلا تشويه في كل رسم. سجل في المستطيل جانب كل رقم الحرف الذي يدل على نوع الورقة.

(انظر حلول التمارين في الصفحتين ١١٠ ــ ١١١).


1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30
31 32 33 34 35 36
ب =
ك =
د =
ز =
بستوني
كبة
ديناري
زهر

أعـــــط معنـــــى لأحاسيسك

من الصعب على المرء وهو في وضع اللعب، أن يميز أدلّة «ذاكرته الحقيقية»، وهي الذاكرة نفسها التي يستخدمها السائق وهو وراء مقود سيارته، مثلاً، عندما يسعى يائساً لتذكر ما إذا كانت لافتة نظام المرور تشير إلى محطة الطيران (١) أو محطة الطيران (٢) في المطار الدولي.

إن التدرب على الرؤية جيداً وبسرعة، هو بالتأكيد، ثمين للغاية، غير أنه من العبث الاعتقاد أن أداة مزيّنة جيداً تمنح الكفاءة وحدها. فمشاعرنا تتكامل ضمن إطار تفسيري يتعدل قبل تجاربنا وفي أثنائها وبعدها. وإن ما نشعر به من أشياء يتعلق إذاً بالمعنى الذي نعطيه لها، وإلّا فكيف تفسر أن النظر إلى هذه المرأة أو هذا الرجل يروق لك، بينما يبدوان لي عاديين، وأن هذا العنوان الضخم في الجريدة يشد بصري في حين أنك تمر عليه مرور الكرام، حتى من غير أن تلاحظه، وأن هذا الفيلم يثيرك في حين أنني أقف منه موقف اللامبالاة، وأن أجد هذا الموضوع غريباً في حين أنك لا توليه أدنى انتباه؟... ففي أي من الحواس يجب أن نشك؟ حواسّك أو حواسّي؟ هل ستنتظم الأمور كلية بالتدريب، وهل يمكن لهذا التدريب أن يضعنا على قدم المساواة الحسّية؟.

الجواب كلا، فثمة انتقائية حسّية لا تقتصر تلبيتها على قوانين آلية (ميكانيكية) عامة فقط، وبعض الخيارات (اللاشعورية أساساً)، تابعة للخبرة والثقافة الشخصيتين. وانتقائيتنا الحسّية محكومة في قسمها الأكبر بالقوانين الداخلية، وقوانين تداعي الأفكار النفسية.

بتعبير آخر، «إن الخيار الإدراكي يتم تبعاً لبرنامج الحياة الذي تتطلبه البنية العقلية» (س. د. كيبان[1]). فأية حاجة إلى هذا التفصيل أعطيتها نفسي؟ وأية قيمة أوليتها للأشياء والكائنات المحيطة بي؟ وعندما أدعى إلى بيت أحد الناس للمرة الأولى، هل أنا قادر بعد عودتي إلى بيتي أن أتحدث بالتفصيل عن هذا المكان الذي قضيت فيه سهرتي؟ وما هي الأسباب؟ وهل أردت أن يكون فهمي أفضل لشخصية صاحب البيت عبر تحفه التي تمثل جزءاً منه؟ وهل قدّرت القيمة التي أمكنه دفعها في شراء هذه التحف لأستنتج من ذلك مقدار دخله ومقارنته بدخلي؟ أو كنت مهتماً في لفت الأنظار إلي في المحادثة إلى حد لا يدع لي متسعاً من الوقت للنظر حولي؟ أو أيضاً هل كنت مشغولاً بمشاكلي الشخصية الخادعة، فبت لا أكترث بوجودي؟.

احذر من تأويلاتك

ابتداء من أحاسيسنا، نرسم لنفسنا صورة، ونموذجاً للعالم الذي نعيش فيه. وهذه الأحاسيس

(١) «الحواس الخمس» مجلة العلم والحياة الفرنسية، عدد آذار ١٩٨٧.

تؤدي إذاً دور مفتاح لذاكرتنا. فتركيبنا الفكري لا يدفعنا إلى الانتقاء الحسي فحسب، بل يحثنا أيضاً على الذاتية الإدراكية:

— نحن نرى ما نريد رؤيته.
— نحن نحسّ تبعاً لما تعلمنا الاحساس به.
— نحن نعدّل ما نخشاه للتمكن من إدراجه في حقل شعورنا، وفي ذاكرتنا.

باختصار، نحن نتذكر على مستوى طاقتنا على الفهم. ومشكلة إمكان اشتغال ذاكرتنا، ولا سيما في أوضاع التجربة المعاشة الجماعية، تُطرح إذاً كما يلي:

- كأداة للعمل والاتصال

عندما تعمل مع رئيسك أو معاونيك، كم من مرة كنت فيها، مثلاً، عند تسليم عمل ما، ضحية للجواب التالي: «ولكن ليس هذا ما طلبته منك...»، وترد أنت مستطرداً: «غير أنني، كنت أعتقد أنني فهمت أن...». وهذه التقارير المتعلقة بالاجتماع التي يجب أخذ بعض رؤوس الأقلام عن جوهرها، الذي يكاد يتعذر الاتفاق عليه. إن هذا كله يجعلنا نفكر في اللعبة الموحية جداً، وهي لعبة «من الفم إلى الأذن»، والتي يهمس فيها أحدهم في أذن جاره جملة تنتقل على هذا النحو إلى عشرة أشخاص بعدهما. والجملة التي سيتفوه بها الشخص الثاني عشر بصوت عال ستجعل الشخص الأول يبتسم (بسبب ما يطرأ على الجملة من تغيير). وتذكرنا هذه اللعبة كم تقوم نفسياتنا، من فرط اسقاطاتنا النفسية الشخصية، بتحريف الحقيقة لتخزينها في الذاكرة تحت الشكل الذي يلائمها. وهذه الذاكرة المحرَّفة، أخيراً، تسبب الارتباك، وتكوّن بعض سوء الفهم، وتؤدي إلى بعض المنازعات.

هناك ذاكرة أخرى لها مشاكلها، هي مشاكل الذكريات المشتركة، والتي تستعاد لأنها تثير الضحك أو تدفئ القلب، ولأنها تكوّن تواطؤاً ومشاركة يحتاجهما المرء ليشعر بأنه على ما يرام. غير أن حدثاً معيناً أو موقفاً معيناً عايشه عدة أشخاص لا يترك دائماً الصدى المتفق نفسه في الذاكرات كلها. الأمر الذي يشكك في الشهادات التي يُدلى بها في الدعاوى القضائية، وهذا ما يؤدي في نهاية المطاف، إلى ارهاق من يسعى عبثاً إلى إعادة تذكر الماضي مثل: «لكن، إن كنت تذكر... فقد كان في المكان الفلاني، فلان ثم فلان...» «كلا... لا أرى ذلك... يجب أن تكون مخطئاً...». مثل هذه الذاكرة تجعل المرء، أخيراً، يشك في نفسه، وفي الآخرين، مولِّدة بهذا كبتاً، وأحياناً أحقاداً وحسرات: «كيف أمكنك نسيان هذه اللحظات العزيزة جداً على قلوبنا؟».

- كأداة للتقدم الشخصي

الحياة الذاتية للفرد لها أصداء وانعكاسات على عمل ذهنه. وحصول حادث، في موقف صعب الإدراك قد يُحدث صدمة انفعالية تجعل النشاط الذهني يتراجع. وتوشك الذاكرة الذاتية، في الحقيقة،

أن تصبح نقطة الانطلاق إلى منطق خاطئ أو مؤد إلى طريق مسدود. لأن القدرة على الإدراك في كل شخص خاضعة لتطور بيولوجي. وقدرة طفل يبلغ من العمر ٣ سنوات ليست كقدرة صبي يبلغ عمره ١٢ سنة ولا كقدرة بالغ له من العمر ٣٠ سنة.

بعض التجارب الحياتية التي يخشاها المرء جداً ويصعب عليه ضبطها، تظل مكبوتة في ذاكرته ولا يمكن لشعوره أن يصل إليها، وهذا بغية الإبقاء على توازن شخصيته: «ترفض ذاكرتنا أن تحفظ في الشعور ما هو مناقض لمصلحتنا». (س. فرويد).

إن نسياننا إذاً وصمتنا، يخبراننا عن أنفسنا كما تخبرنا ذكرياتنا.

تمحيص المعتقدات الشخصية

الاعتقاد بصحة المدارك الحسّية كان يثير بعض الحركات الخائفة لدى مشاهدي السينما الأوائل الذين شاهدوا فيلم الأخوين لميير[1]، عندما رأوا ــ في الفيلم ــ القطار الشهير ينقض عليهم وهو يدخل إلى محطة لاسيوتات. واليوم لم يعد هذا المشهد يحدث التأثير نفسه في مشاهدي محطة «جيود» في متحف العلوم والتقانات.

إليكم تدريب يتيح تقدير وزن معتقداتكم الشخصية في إدراككم الذي كوّنتموه بخصوص بعض المواقف (رائز عدم تمحيص الاستدلالات الذي وضعه سيفرن شافر من معهد علم الدلالة العامة).

اقرأ بعناية هذه القصة. فهي في بعض المواضع غامضة عمداً. ثم غطّ النص.

اقرأ حينئذ التوكيدات المرقمة.

ــ ضع دائرة حول الحرف «ص» إن كنت واثقاً بأن التوكيد صحيح تماماً.
ــ ضع دائرة حول الحرف «خ» إن كنت واثقاً بأن التوكيد خاطئ تماماً.
ــ ضع دائرة حول الإشارة «؟» إن لم تكن تستطيع القول إن التوكيد صحيح أو خاطئ.

مات الرئيس، والحرس الخاص لم يتمكنوا من الحيلولة دون مصرعه. وقد أوقفت الشرطة شخصين مسلحين. وأعلن الطبيب آ. ز. أن الأضرار كانت هامة جداً وأنه لم يكن بالمستطاع انقاذ حياة الرئيس. وقال: «تمت محاولة كل شيء».

---

(١) لويس لميير، كيميائي وصناعي فرنسي (١٨٦٤ــ١٩٤٨) مبتكر السينما مع أخيه أوغسطس (١٨٦٢ــ١٩٥٤). (المترجم)

١ ـــ نعرف أن الرئيس قد قتل.	ص	خ	؟
٢ ـــ حاول الحرس الخاص الحيلولة دون موته.	ص	خ	؟
٣ ـــ لم يكن بالمستطاع انقاذ حياته.	ص	خ	؟
٤ ـــ نعلم أنه مات متأثراً بجراحه.	ص	خ	؟
٥ ـــ كانت الجروح بليغة.	ص	خ	؟
٦ ـــ حاول الأطباء انقاذ حياته.	ص	خ	؟
٧ ـــ نعلم أنه راح ضحية محاولة اغتيال.	ص	خ	؟
٨ ـــ الدكتور آ. ز. قد فحص الرئيس.	ص	خ	؟
٩ ـــ أدلى الدكتور بتصريح.	ص	خ	؟
١٠ ـــ تلقى الرئيس العلاج.	ص	خ	؟
١١ ـــ الأشخاص الموقوفون كانوا الحرس الخاص.	ص	خ	؟
١٢ ـــ الدكتور آ. ز. هو أحد الأشخاص الموقوفين.	ص	خ	؟
١٣ ـــ إنه رجل.	ص	خ	؟
١٤ ـــ نعلم أن الرئيس أُعدم.	ص	خ	؟
١٥ ـــ إن ما أحدثه من أضرار أكبر من إمكان انقاذ حياته.	ص	خ	؟

إذا كنت قد وضعت دوائر حول الحرف «ص» في التوكيد ٩، وحول الحرف «خ» في التوكيدات ١، ٤، ٧، ١٤. ووضعت دائرة حول الإشارة «؟» في التوكيدات الأخرى كافة، فهذه نتيجة ممتازة.

تصور أن عليك أن تحفظ في ذاكرتك هذه القصة لتكتب تقريراً. فإلى أي مدى ستفسر الخبر؟ يرى معظم القراء أنها محاولة اغتيال. لكن القصة يمكن أن تفسر تماماً على نحو مغاير مثل:

لما كان الرئيس قد حاك مؤامرة، فقد أحيل إلى القضاء، وحكم عليه بالإعدام ونفذ الحكم. لكن

آخرين سيقولون، ألن يستفيد الرؤساء من العفو العام في فرنسا؟ لهذا يمكن أن يرد عليهم: هل أنتم واثقون، وهل ترون هذا؟ وأولاً، من قال لكم، إن هذا كان يجري في فرنسا؟.

والحال نفسه ينطبق على ذوي السلوك المقولب. وقد أظهرت البحوث أن الأشخاص هم أفضل تذكراً لبعض الوقائع التي تدعم سلوكهم المقولب. والأهم أيضاً، هو أن الأشخاص يميلون إلى تذكر الوقائع المعرضة للنقد أكثر من الوقائع الإيجابية. وهكذا يمكن لوجود القولبة أن يدعم الآراء المسبقة تجاهها.

فالمقصود إذاً هو إدراك مدى تبعية ذاكرتنا للاستنتاجات المفرطة التي يمكن اجراؤها، ليس اعتماداً على الحقيقة، وإنما على الرؤية الشخصية أو على اللغة التي تترجمها هذه الرؤية جزئياً وبتحيز. وعندئذ فقط يزداد الوضوح، كما تزداد الفاعلية أيضاً، إذ لا يبقى بعد ذلك سوى تعبئة الأدوات والتقانات واستخدامها لعكس الميل وتوجيهه نحو مزيد من الموضوعية.

الحساب الآخر أيضاً!

تم تصميم ملصق إعلاني يدعو لشراء دواء مهدئ، وكان مؤلفاً من مخططين لوجه شخص: أحدهما حزين والآخر مرح، وبينهما صورة تمثل تناول حبة الدواء. إن هذا الملصق الإعلاني الذي نشر في البلدان التي تقرأ لغتها من اليمين إلى اليسار، وليس من اليسار إلى اليمين، أفسح المجال، طبعاً لقراءته أو تفسيره تفسيراً معاكساً تماماً للفكرة المتوخاة المطروحة.

عالم الآخرين يختلف عن عالمنا. والكلمات لا تحمل إلا المعنى الذي يعطيه لها كل واحد، تبعاً لتجاربه الخاصة. وهذا ما يجب أن يحسب حسابه كل من يهتم بموضوعية ذاكرته أو ذاكرة الآخرين.

بقدر ما تزداد دقتك في التعبير، يزداد تذكر الآخرين لما تقوله.

فما هي اللغة؟ كما يفيدنا علم الدلالة، ليست الكلمة هي الشيء المسمى، إنما هي تمثيل لهذا الشيء. واللغة اصطلاح أو رمز له خصوصية ما يدع لنا مجالاً كبيراً للتحدث عن تجاربنا. ولنا نحن أن نختار الكلمات والجمل، كما يسعنا أن نبرهن على الكثير أو القليل من الدقة والموضوعية في هذا المجال.

إن كان عليك، مثلاً، الحديث عما فعلته البارحة، فإن كلاً من الروايات التالية قد تكون مناسبة.

ــ «قضيت يوم أمس في مكتبي، الذي يقع في المنطقة ١٢ من باريس. وصلت إلى المكتب في الساعة ٩ وغادرته في الساعة ١٨. ولما كنت عائداً من العطلة، بدأت بتفحص جميع الأوراق والبريد والرسائل التي تكدست في غيابي. واستغرق مني هذا ثلاثين دقيقة، أي بزيادة خمس عشرة دقيقة على الأحوال العادية. وبعد ذلك، تحدثت مع سكرتيرتي باتريسيا، كما اعتدنا على ذلك، كل يوم، عندما أكون في المكتب، بغية إطلاعها على خططي من أجل الأسبوع، وتحديد عدة مواعيد للعمل معها. وكانت سيماء السرور لرؤيتي بادية على محياها. فأنا أحب أن أعمل معها، لأننا نصبح فعالين بالعمل معاً. ثم

أجريت خمسة اتصالات هاتفية للاتصال ببعض الزبن. وبعد ذلك كتبت الرسائل الناجمة منها، واستمر هذا حتى الساعة ١٣، وهي ساعة ذهابي للغداء في مطعم «ترواكلود»، حيث تقدم وجبه ثمنها ٤٧ فرنكاً، بما فيها الشراب الذي يكفيني عادة. وربما يمكن للأطباق أن تكون أوفر قليلاً. وفي الساعة ١٤، ذهبت إلى اجتماع عمل متعلق بالوظيفة، وكان جدول الأعمال يتضمن وضع ميزانية للعام القادم. وخرجت من الاجتماع في الساعة ١٧ بشعور من الانفراج. لقد كان نهاراً حافلاً تماماً، لا يخلو من ثقل العبء، ولا سيما أنه اليوم الأول بعد العودة إلى العمل!».

— «البارحة، قضيت نهاري في المكتب. وقد كنت فيه قبل الأوان، وغادرته بعد الأوان، ومع ذلك فقد كان لدي وقت لتناول طعام غداء غير غال. لقد كان نهاراً حافلاً بالعمل، وفيه بعض الارهاق، لأنه أول نهار عمل بعد عودتي!».

— «البارحة، قضيت نهاراً حافلاً جداً».

— «أنا أعمل بإفراط!».

إن كلاً من هذه الأحاديث تروي بالأسلوب الممكن والصحيح التجربة ذاتها، وتكمن الاختلافات في كمية المعلومات المقدمة وطبيعتها. فالنص الأول أغناها والأخير أفقرها.

في الرواية الأولى، وصفت الشخصيات والعمل والمكان والزمن بكثير من الوضوح. ولم تترك إلا مجالاً بسيطاً إذاً للتأويلات الشخصية. يضاف إلى ذلك، أن مشاعر الراوي تم التعبير عنها عدة مرات، وهذا ما يتيح لنا أن نأخذ بها كما هي، من غير أن نمضي لنتخيلها. أخيراً، إن الراوي يشاركنا في آرائه التي أضيفت إليها بعض التوصيات، مثل («حيث تقدم وجبة ثمنها ٤٧ فرنكاً، بما فيها الشراب الذي يكفيني، عادة. وربما كان يمكن للأطباق أن تكون أوفر قليلاً»).

في الروايات التالية، نجد العكس، فالشقة تزداد بعداً بين التجربة الحقيقية التي تستند إليها تلك الروايات والكلمات المنتقاة لصياغتها. «أنا أعمل بإفراط!»: إن الشخص الذي يسمع هذه الجملة يمكن أن يتصور العديد من المواقف التي تكمن في تأكيد كهذا. وهذا ما يحول دون إعمال أية ذاكرة مهما كانت، حتى وإن كانت مفعمة بالإرادة القوية!.

إجمالاً، لكي يأتي الخبر دقيقاً، يجب أن يروى بأسلوب يقلص إلى أبعد الحدود إمكان ربطه بعدد كبير جداً من المواقف.

آ) أن يكون الخبر «واقعياً»، أي أن يقترب من التجربة الحسية. فيقال أين، متى، من، كم، مع ذكر ما يشمل هذا، وكيف يسير، وما هي أوصافه، وما جدواه، وما يرتبط به أو يتصل به، وما هي الآثار أو النتائج.

ب) أن يكون معبراً عن المشاعر والأحاسيس التي رافقت التجربة أو التي ترافقها في لحظة نقلها.

وعلى هذا الصعيد، يستحسن أن يصقل المرء عبارته، لأن هناك عدداً لا يحصى من التفاصيل في المشاعر وفي مفردات لغة نادرة الغنى، تقتصر في معظم الأحيان على كلمات الفرح البسيطة والغضب والخوف والضيق.

ج) ذكر الآراء الناجمة من هذه التجربة وتقديم الدواعي التي تبررها: هذا ما أعتقده، ولماذا أعتقده.

د) الايحاء، إن كان هناك مجال، بالتوصيات التي قد تنجم منها.

وفي الأحوال كافة، هناك فائدة من اختيار لفظة ملموسة واقعية، فكلما ابتعدنا عن المحسوس لنقترب من المجرد، ازداد انعدام الدقة. ويمكن الحديث عن السعادة أو عن الثروة، أو عن نوعية المشروع أو خطته، غير أنه من النادر أن تجد شخصين يفهمان من هاتين الكلمتين الأشياء نفسها، التي تنطوي عليها الكلمتان.

يضاف إلى ذلك، أنه يستحسن صياغة جمل قصيرة، تتألف من خمس عشرة كلمة وسطياً[١]. ولا سيما إن كان المقصود نقل الخبر بالكتابة: فهذا يجنب القارئ الذي بلغ آخر جملة طويلة جداً وجوب قراءتها ثانية لأنه نسي بدايتها. أخيراً، من الأفضل وضع أكثر الكلمات أهمية في بداية الجملة. إنها في الواقع، الكلمات الأولى التي تشد انتباه القارئ أو السامع أكثر من غيرها.

الخبر المحدد
=
الأحداث (الوقائع)
+
الأحاسيس
+
الآراء
+
النصائح والتوصيات
+
المفردات الملموسة الواقعية
+
الجمل القصيرة

(١) انظر بهذا الصدد تجارب فرانسوا ريشودو التي أوردها في كتابه «الألسنية الواقعية» (الأسلوب وسهولة القراءة)، ١٩٨١، مطبوعات ريتز، باريس.

بقدر ما تجيد الاصغاء، يزداد حفظك

يتعلق الاصغاء الفعال بالانفتاح الفكري، وبحس الموضوعية والنضوج الانفعالي. والانفتاح الفكري يقوم على حب الاطلاع والرغبة في التعلم، والالتقاء بالآخرين، ومعرفتهم وفهمهم، وكذلك بعض الأفكار الأخرى. وتعود الموضوعية إلى الشعور بأن هناك وجهات نظر أخرى غير وجهات نظرك: فمن خلالها يجري الاحتكاك بالناس احتكاكاً واقعياً، ويتوقف اقتطاع ما يبعث الاطمئنان فقط، أو العكس أيضاً، ما يبعث القلق فقط، من الحديث الذي نسمعه. فالنضوج الانفعالي يتيح سماع كل شيء من غير تحيز أو تشويش، بينما ينقل المرء بلغة محايدة إلى الآخرين الايضاحات الشديدة الانفعال.

ومن المناسب أيضاً الاصغاء بانتباه إلى ما يوجّه إلينا، لكي نتذكر فعلاً ما كان الآخرون يريدون قوله لنا، وليس ما كنا نود أن يقولوه لنا، وما نعتقد أنهم قالوه لنا أو ما نظن أنهم كانوا يريدون قوله.

ثمة تقانتان ضروريتان لتجنب أخطاء التأويل:

آ) لائحة الأسئلة

إذا أصغى المرء بانتباه إلى ما ينطق به مخاطبوه، يمكنه تنقية حديثهم من الغموض وتوضيح ما يتضمنه من التباس[1]، بفضل أسئلة خاصة بذلك.

● الأسماء

تحدد الأسماء الشخصيات، والأشياء أو المواقف:

ـ مثلاً: «قد تحتاج المؤسسات المدرسية إلى تجديد كبير».

فأي مؤسسات هي؟ كلها؟ وأي نوع من التجديد؟

ـ مثال آخر: «المؤسسة مكان للتبادل».

ماذا يتبادل فيها؟ وأية مؤسسة مثلاً؟

سيطرح المرء الأسئلة عندما توشك الأسماء أن تضع المرء أمام العديد من المواقف الممكنة.

الأسئلة التي تمثل المفتاح أو المدخل هي: من، ماذا، أيهم، أي نوع؟

● الأفعال

تدل على فعل أو حالة:

ـ مثلاً: لم تعد المدرسة على ما كانت عليه.

---

(١) راجع مقدمات «البرمجة العصبية ـ الألسنية» آلان كايرول وباتريس بارير، في مجموعة «التدريب المستمر في العلوم الإنسانية»، مطبوعات أي. س. ف. باريس.

بماذا تختلف؟
ـــ مثال آخر: سنحسن خدمتنا للزبن.
كيف ستشرعون في هذا؟
ـــ مثال ثالث: لا أحب حياة الجماعة.
ما الذي لا يعجبك فيها؟
ستطرح الأسئلة إن أهمل المتحدث التحديد بنفسه. ويجب أحياناً أن نتيح للأشخاص التعبير عما يريدون.
الأسئلة الجوهرية هي: كيف، بماذا، ماذا؟

- الصفات والظروف

هي التي تطلق على الأسماء أو الأفعال. وكثيراً ماتكون مصدر تأويل عندما تتطلب الرجوع إلى تجربة معاشة ذاتية تماماً.
ـــ مثال: كان عندي وقت لتناول طعام غداء غير غال.
س: ما هو المبلغ الذي دفعته؟
ـــ مثال: وصلت باكراً وغادرت متأخراً.
س: في أية ساعة؟
ـــ مثال: أوقات الانتظار طويلة أكثر من اللازم وأقل قبولاً.
س: بالنسبة لماذا؟
ـــ مثال: ستسلمني تقريرك بأسرع مايمكن.
س: متى تريده؟
هناك الكثير من الأسئلة، والكثير من التحديد الإضافي لتخزين معلومة أكثر موضوعية في الذاكرة.
الأسئلة الجوهرية هي: متى، كم، بالنسبة لماذا؟

- فكرة الأساس

قد يحدث أحياناً، ولا سيما في العلاقات المهنية، أن تسبب الفكرة الجوهرية (أو المبدأ الجوهري) بعض المتاعب لمن يواجهها أو يتعامل معها. فبعد انتهاء اجتماع ما، مثلاً، جرت العادة أن يُدَوَّن ملخص تُختصر فيه النقاط الجوهرية المطروقة. لكن ما هو الجوهري؟.
ـــ أهو المبادئ العامة؟
ـــ أهو الأفعال التي ينبغي متابعتها؟
ـــ أهو الآراء التي أبداها كل شخص أو القرارات التي تم التوصل إليها فقط؟

ـــ أهو جو الاجتماع؟
ـــ أهو حرفياً، بعض الأقوال التي صدرت عن بعض الأشخاص؟ لكن أي أقوال وأي أشخاص؟

باختصار، يجد «أمين سر الجلسة» نفسه أحياناً متردداً بين الرغبة في تسجيل كل شيء وعدم معرفة ماذا يسجل. إنها إمارة تكشف نقص مقياس الاصطفاء.

إن من يسجل رؤوس الأقلام يكوّن الذاكرة الجماعية للاجتماع المعقود. وينبغي له لتوضيح جوهر الاجتماع، أن يعرف مدى فائدة ما يسجله: أي لتذكير من، ولماذا، وإلى أي وقت؟ وإذا ماتمكّن من المواضيع المعالجة في الاجتماع، أصبح قادراً باستمرار على تبين جوهر ما قيل فيه، وتمييزه. أما إذا جهل ذلك، فعليه أن يستعلم عنه من المجتمعين الذين سيقدمون له معايير الانتقاء:

ـــ لمن سيؤول الملخص؟ للناس الحاضرين هنا؟ ألأشخاص آخرين في سبيل إعلامهم؟
ـــ بم يجب الاحتفاظ؟ بالحيثيات والشروح أو النتائج فقط؟

وسواء أكان مدون الملاحظات جاهلاً أم لا، فإن السؤال عن فكرة الأساس يضاعف قدراته على الانتباه والتركيز في أثناء عرض المحتوى:

ـــ ما هو المقصود؟
ـــ ماذا أعرف منه حتى الآن؟
ـــ ماذا أستطيع أن أعرف من المزيد عنه؟
ـــ بماذا يجب أن ينفعني هذا؟
ـــ ضمن أية حدود؟
ـــ وإلى أي وقت من الزمن؟
ـــ هل أنا وحدي، المعني؟
ـــ من هم الآخرون؟
ـــ ما هو دوري؟
ـــ ما هو دورهم؟
ـــ ما هي الأولويات؟

لقد أصبحت وظيفة طرح التساؤلات واضحة الآن بخصوص قدراتها المثبتة للانتباه «والمذكّرة» بالخبر، والسؤال المطروح هو ثمرة سبعي ينطوي على الفائدة والبحث والتبرير. وصياغة الأسئلة، هي تحديد طرائق الملاحظة والانتقاء الواعي.

ب) إعادة الصياغة

تنطوي إعادة الصياغة على التعبير ثانية، بجمل أخرى، وبطريقة أكثر ايجازاً أو أكثر وضوحاً، عن رسالة عرضت للتو. فيمكن إذاً إعادة صياغة الوقائع، والآراء أو المشاعر.

عندما نكون بصدد محادثة مع أحد الأشخاص، يمكن بإعادة صياغتها، التحقق على الفور من أن ماينقله المرء إلى ذاكرته هو تماماً ما أراد المحدث قوله ولا سيما أنه حاضر لتثبيته أو رفضه. أما عندما يتعلق الأمر بقراءة ما، فإن إعادة الصياغة تستخدم كمرآة للذاكرة، تدل على النقاط التي تبرر عودة إلى الكتاب تحت طائلة ارهاق الذاكرة الطويلة بالغموض والنواقص.

اجمالاً، تساعد إعادة الصياغة أيضاً على المضي مسافة أبعد في دقة الخبر. وتساعد أيضاً في اسقاط التوتر الانفعالي الذي يشوش الحديث المتبادل ويمنع الذاكرة من الاستقرار كما مر معنا في الفصل الثاني.

مثال عن التطبيق العملي

■ هذا مخطوط لمحادثة قام بها شخص أجرى تحقيقاً في شهرة نادي البحر الأبيض المتوسط، وعليه عمل ملخص عن محادثاته. غير أنه أوعز إليه ألا يسجل رؤوس أقلام بغية تسهيل الأمر على الأشخاص الذين يتحدث إليهم. وعندئذ وضع ذاكرته القصيرة على المحك إذاً. ولكي يتخلص من هذا المأزق، فهو سيلجأ إلى طرح الأسئلة وإلى إعادة الصياغة اللتين ستزيدان تركيزه قوة. ثم يعيد على الفور كتابة مايتذكره بعد المحادثة. (س= سؤال، ص= إعادة الصياغة، ض= التوضيح).

س ــ هل تعرف نادي البحر الأبيض المتوسط؟

ض ــ أعترف بأن معرفتي ضعيفة، من خلال «سماعي لما يقال» عنه فقط، لأنني لم أرتده قط.

س ــ ماذا سمعتهم يقولون عنه؟

ض ــ بادئ ذي بدء، كما يدل اسمه، له عدد من المنشآت حول البحر الأبيض المتوسط.

س ــ هل تعلم أين هي المنشآت الأخرى؟

ض ــ نعم، رأيت أن النادي كان يسعى للحلول في اليابان، غير أن ما تأكدت منه، في الأخص، هو أن المرء يعثر في هذه المنشآت على مجموعات كبيرة جداً، ومن ناحيتي، فهذا هو ما أميل بالأحرى إلى تجنبه وأنا أقضي أيام عطلتي.

ص ــ تريدون القول إنكم لا تحبون حياة الجماعة؟

ض ــ لنقل إنها ليست حياة الجماعة التي لا أحبها، ولا سيما أنني أقضي جزءاً من عطلتي ضمن مجموعة، لكني أرى أن مجموعات نادي البحر الأبيض المتوسط مجموعات كبيرة جداً.

س ــ بالنسبة لماذا؟

ض ــ مثلاً، سمعتهم يقولون إنه في وقت الطعام يكونون جميعاً حول موائد كبيرة جداً، وهذا لا يلائم رغباتي وما أتمنى.

س ــ ماهي أمنياتك؟

ض ــ مثلاً، مجموعات «التراكينغ» حيث يوجد من ١٠ أشخاص إلى ١٢، هي شكل أقدّره كثيراً.

ص ــ إن فهمت جيداً، فأنتم لا تعرفون أن نادي البحر الأبيض المتوسط فيه أيضاً مثل هذا الشكل.

ض ــ بلى، لكن كانت أمامي مناسبة لمقارنة مايقدمه نادي البحر الأبيض المتوسط بالأشكال الأخرى التي أعرفها آنفاً، وثبت لي أنه كان شكلاً مفرطاً في تقديم وسائل الراحة.

ص ــ أنتم تريدون القول إنكم لا تحبون أن يتحمل أحد عبئاً عنكم؟

ض ــ صحيح، فأنا أحب كثيراً أن أشارك في التنظيم. وأنا أرى، أن الإعداد لعطلتي يشكل جزءاً منها قبل ابتدائها، وقد أحسست بمتعة حقيقية وأنا أعد لها قبل عدة أشهر.

س ـــ عطلك كلها؟

ض ـــ صحيح أنه في بعض الحالات، مثلاً، عندما يقضي المرء عطلته في الخارج، فقد تواجهه مشكلة اللغة، أما في منظمة نادي البحر الأبيض المتوسط فقد يكون هناك ما يثير الاهتمام.

س ـــ أي اهتمام؟

ض ـــ الاهتمام بمعرفة بعض مظاهر نشاط البلدان الأجنبية، مع ذلك، معرفة عميقة على الرغم من مشكلة اللغة.

ص ـــ إن فهمت جيداً، فإن لكم مفهوماً شخصياً عن العطلة يختلف عن مفهوم نادي البحر الأبيض المتوسط كما ترونه؟

ض ـــ هو ذاك، فالعطلة عندي يجب أن تشكل اغتراباً من غير تبعية للآخرين. أنا لا أفر من المجموعة، لكني أتمسك بما هو محدد وما يتشكل بنفسه.

بعد هذه المحادثة، يستطيع المحاور الذي أجرى التحقيق كتابة ما يلي:

ـــ إنه يعرف النادي من خلال ما يسمع عنه.

ـــ هو مطلع على المنشآت في اليابان.

ـــ يرى أن عدد الموجودين على الطعام كبير جداً.

ـــ يجب أن تكون المجموعات محددة بـ ١٠ أشخاص إلى ١٢.

ـــ يرى أن شكل مجموعات التراكينغ في النادي مريح للغاية لأنه يستفيد من المساعدة أكثر من اللازم: وهو يحب أن يعد رحلاته بنفسه.

ـــ يقبل المساعدة في الرحلات إلى الخارج، حيث قد تكون اللغة إحدى العقبات. ■

للمراجعة باختصار

١ ـــ ما هي النقاط، في هذا الفصل، التي تأثرت بها أكثر من سواها؟ قل لماذا؟

٢ ـــ اختر ثلاث نقاط تبدو لك الأكثر فائدة لذاكرتك.

٣ ـــ متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق؟

حل تمارين التمييز البصري (الواردة في الصفحات من ٩٢ ـــ ٩٧):

١ ـــ آ) رقم لوحة الدراجة النارية هو 2578 UB 59.

ب) تسعة ثقوب.

ج) ثلاثة رجال.

د) الخيمة آ.

هـ) القبعة ـــ الناب ـــ السرة.

و) أربعة أزرار.

٢ــ آ) النوافذ والحياة في الداخل.

ب) ثلاثة رجال.

ج) خمس نساء.

د) إناء للزهور.

هـ) سجادة.

و) قط وعصفور.

٣ــ آ) ١٨، ج) الطائرة، د) ٨، هـ) ٦، و) ٤.

٤ــ ١ز ــ ٢د ــ ٣ك ــ ٤د ــ ٥ك ــ ٦ز ــ ٧ب ــ ٨ك ــ ٩ك ــ ١٠د ــ ١١ز ــ ١٢ز ــ ١٣ك ــ ١٤د ــ ١٥ز ــ ١٦د ــ ١٧ب ــ ١٨ك ــ ١٩ز ــ ٢٠ب ــ ٢١ز ــ ٢٢د ــ ٢٣ب ــ ٢٤ك ــ ٢٥د ــ ٢٦ب ــ ٢٧ك ــ ٢٨د ــ ٢٩ب ــ ٣٠ك ــ ٣١ك ــ ٣٢ب ــ ٣٣ك ــ ٣٤ب ــ ٣٥ز ــ ٣٦د.

الفصل

٥

شبكة للحفظ

«.. القلب، الذي هو منبع الذاكرة»
مونتين(١)

لقد مررنا جميعاً بالتجربة التالية: أن موقفاً أو حدثاً كان اشتراكنا فيه كثيفاً وواسعاً، يبقى محفوراً في ذاكرتنا زمناً طويلاً. وفي مثل هذه الحالة، يتعرض الجهاز الدماغي لاضطرام حقيقي ويبدأ بالعمل بطريقة التكرار. ونحن عندئذ أمام ردة فعل متسلسلة تؤدي أخيراً إلى تغيير في الخلايا العصبية، جاعلة إياها أكثر تفتحاً واستعداداً لتحريض لاحق له الطبيعة نفسها.

غير أننا جميعاً مررنا أيضاً بتجربة هذه السنوات الطويلة، في الدراسة التي قضيناها في مراجعة (تكرار) كميات من المعلومات التي بقي لنا منها اليوم آثار قليلة، أو أيضاً هذه الكتب التي نقرؤها وننسى سريعاً جداً عناوينها وتواريخها وعددها...

كيف تفسر مثل هذا الابتعاد للذاكرة؟ نحن نعلم جيداً أن معلومة جديدة يجب أن تطرق عدة

(١) ميشال ايكيم دو مونتين، أديب ومرب فرنسي شهير ١٥٣٣ ــ ١٥٩٢. اشتهر بكتابه «مقالات».

مرات ذاكرتنا القصيرة جداً حتى تحل في ذاكرتنا القصيرة (فقط). غير أنه يجب أن نذكر أن ما نتعلمه بالدراسة، لا يبدو دائماً تجربة عشناها في داخلنا مع ما يكفي من الشدة لإطلاق اضطرام الجهاز الدماغي وحفر مقر الذاكرة الطويلة الأمد على الفور.

فما الذي يمكن فعله لتدارك هذا الوضع؟ المقصود أن نعزز طوعياً كل المحرضات التي يزودنا بها التلقن والتعلم، بغية مضاعفة إمكانات ترافق المعلومات والتداعي المتبادل. ويمكننا بهذا أيضاً الاقتراب من حالة المشاركة الشخصية القصوى. لأن إحداث البنى الارتباطية (المتعلقة بتداعي الأفكار) أمر حاسم لتذكر التفاصيل، وينبغي لنا عند دراسة موضوع مجهول، أو معروف أنه شاق، أن نرفق هذه الدراسة بانفعالات مثل الافتتان والرغبة وحب الاطلاع والفرح. وفي الواقع، يجب على كل ثانية أن تهمس قائلة لنا: «تذكر، أن لهذا علاقة بذاك». ويكفي أن يحدث في النفس نوع من رد الفعل يعتمل في كل لحظة نواجه فيها الحاضر. فبأي ماض يجعلني هذا أفكر؟ وأي مستقبل يمكنني أن أقصده؟.

يتيح هذا الفصل إبراز الطرائق والوسائل، والتقانات والتصرفات الحاملة لتداعي الأفكار المتعلقة بتقانة التذكر.

دوّن ملاحظاتك وأنت مسرور

إن أخذ بعض الملاحظات أو رؤوس الأقلام، يعني فهمنا للأقوال كلها أو لجزء منها، أي تفضيل هذه الرسالة كلها أو جزء منها للتخزين في الذاكرة. غير أن من يسجلون رؤوس الأقلام غالباً ما يضلون، لأن عملهم الصعب لا يدع في ذاكرتهم، في النهاية، إلا القليل مما سمعوه. كما لو أن الذاكرة تتذبذب بين الرغبة في حفظ كل شيء بفضل تسجيل الملاحظات وتخفيف الجهد في أخذ الملاحظات، الذي له دور مخفف، لكن عندما لا تتحقق سيطرة جيدة على التقانة، تصبح النتيجة غير مضمونة.

سجّل ملاحظات نافعة

إن أكثر الملاحظات فاعلية هي التي تتيح تنظيم تداعي الأفكار المباشرة وتوسيعها، والتي يكون جسمنا وذهننا مستعدين لتقبلها. وعلى رؤوس الأقلام والملاحظات أن تستبق تداعي الأفكار هذه، وأن تركّزها وتضاعف عددها، مقللة من أضرار تداخلها وتشابكها، بعضها ببعض، بوصفها سيلاً سريعاً جداً أو مجرداً من منطق المعلومات.

١ ــ اكتب بعد إعادة صياغة لغتك

إننا باستخدامنا الكلمات المألوفة أكثر من سواها ندرك الأحاسيس الداخلية الحاملة للذاكرة.

ويجب أن يكون تسجيل رؤوس الأقلام ترجمة حقيقية للأقوال الأصلية، التي يَسِمُها ناقلها بطابعه الخاص. ولما كان هذا التسجيل لرؤوس الأقلام أكثر بكثير من مجرد نسخة مكررة، لذلك يجب أن يكون إعادة صياغة تعكس علاقة المسجِّل النفسية الفاعلة بما يسجله.

٢ــ حدد هدفها والجهة المرسلة إليها

قبل تدوين الملاحظات (رؤوس الأقلام) اسأل نفسك أولاً ماذا تتوخى من تذكرك لها:

ــ لمن سترسل ثمار ذاكرتك؟

ــ ماذا سيصنع بها أو ماذا سيصنعون بها؟

ــ كيف يجب عليك إعادة تصويب المعلومات المخزنة: شفهياً أو كتابياً أو بالتقانة السماعية ــ البصرية؟.

ما الفائدة التي ستجنيها منها؟ بنظرك وبنظر الآخرين.

وبهذا يتوجه أخذك لرؤوس الأقلام نحو التعمق لتحقيق الغرض المقصود منها.

٣ــ صنّف، وضع خطوطاً وإطارات ووسع بين الكلمات

يجب على كل واحد كما لو كان صحافياً شيئاً ما، أن يكتب مقالاً يمتع نفسه بقراءته: فبدايته يجب أن تسترعي الانتباه، كما يجب أن يثير النص الاهتمام، وأن توقظ الصور المتعة. ويجب من خلال هذه الروح ما يلي:

ــ تسهيل قراءة النص وفهمه بتوضيحه.

ــ الفصل بين الآراء الشخصية والمعلومات المتلقاة.

ــ ابراز تسلسل المعلومات بتغيير سماتها أو تعدادها.

ــ ابراز قيمة النقاط الأساسية بالإشارة إليها أو بتأطيرها، وبزيادة الإشارة إليها باستعمال بعض الألوان، أو الرسوم أو المخططات.

ــ إتاحة المجال للعودة إليها لإكمالها، من خلال تقسيم الصفحة مثلاً (ومهما كان الحال، لا تكتب أبداً على ظهر الصفحة).

ــ إمكان تمييز الملاحظات سريعاً (التاريخ، الكاتب، الموضوع، إلخ...).

حافظ على الخيط المرشد

سواء كان المقصود متابعة مؤتمر أو محاضرة لأخذ ملخص عنها أو قراءة كتاب لتدوين ملحوظة عن القراءة، فإن الذاكرة مهددة بخطر مزدوج: الغرق تحت سيل المعلومات أو التشوش من جراء الخروج عن

الموضوع والاستطراد، وأحياناً التناقضات. ولمقاومة هذه التداخلات والتشابكات، لابد من امتلاك الاستهلال أو التوطئة التي تؤدي إلى التعلق بالموضوع الجوهري والأساسي.

نوّع التقانات

يفضل حيازة العديد من التقانات لاستخدامها تبعاً لسياق الكلام وهدف التذكر.

— في الاجتماعات وتقديم البيانات: تدوين رؤوس أقلام وظيفية.

تسهل هذه العملية تركيزاً أفضل على الإصغاء بفضل نشاط مستمر في توزيع المعلومات ضمن فقرات أعدت على الصفحة مسبقاً. ويكفي تقسيم الصفحة إلى أربعة أقسام وتخصيص وظيفة لكل منها في معالجة المعلومة.

بعد ساعتين، بينما أنت تعيد القراءة	بينما أنت حاضر تصغي	في طريقك وبعد ذلك على الفور
— أنت تلخص. — أنت تضع عناوين. — أنت تكمل بتنظيم مخطط التلخيص.	— أنت تأخذ كرؤوس أقلام الكل أو الجزء في أوقات متقطعة أو باستمرار على نحو تخطيطي منظم.	— أنت تبدي ملاحظات شخصية. — أنت تعد أسئلة وتحفظها لتطرحها فيما بعد. — أنت تضيف ثانية بعض المعلومات المتممة.
بعد الاجتماع رأساً		
أنت تدون رأيك ما ستعمل به ما أحببته ما لم تحبه ما تريد إكماله		

إن تدوين حد أقصى من رؤوس الأقلام الوظيفية، يحث على ارساء المعلومات في الذاكرة، من خلال الكتابة على ورقة أعدت للتوثيق والحفظ في الملفات المتعلقة بها:

— التصنيف المسبق للمعلومات يسهّل فرزها اللاحق، عند كتابة ملخص لها، أو عند قراءة أحد لها ثانية.

— القسم الأيمن —ويملأ بعد ساعتين إلى خمس ساعات— يتيح للمرء أن يضع ثانية ملاحظاته قبل بضعة أيام من العودة إليها لتركيبها، من غير اضطراب في تذكر التفاصيل.

— القسم الأيسر يتيح الاحتفاظ، بشكل أكثر وضوحاً، بالمسائل التي ينبغي التعمق فيها، من غير حاجة لإعادة قراءة جميع الملاحظات للعثور عليها.

— القسم الأسفل يحث على توسيع تداعي الأفكار الانفعالية عبر تنظيم فكري جيد.

للتفكير في تقديم عرض (محاضرة) وإعداده: يجب اعتماد أخذ رؤوس الأقلام على شكل الشجرة المتفرعة[1]. انظر الشكل التالي.

يتيح أخذ الملاحظات هذا توحيد المعارف والأفكار العائدة إلى موضوع ما وتنظيمها، لأن مبدأ الإعداد يعمل مباشرة في انبعاث الذاكرة.

فائدة هذه التقانة أنها تعطي على الفور رؤية شاملة لبنية المعلومة:

— الموضوع المطلوب تذكره مكتوب في وسط الورقة.

— تتوسع المعلومة وتبنى حول المركز تحت شكل كلمات جوهرية مكتوبة على «أغصان» متفرعة.

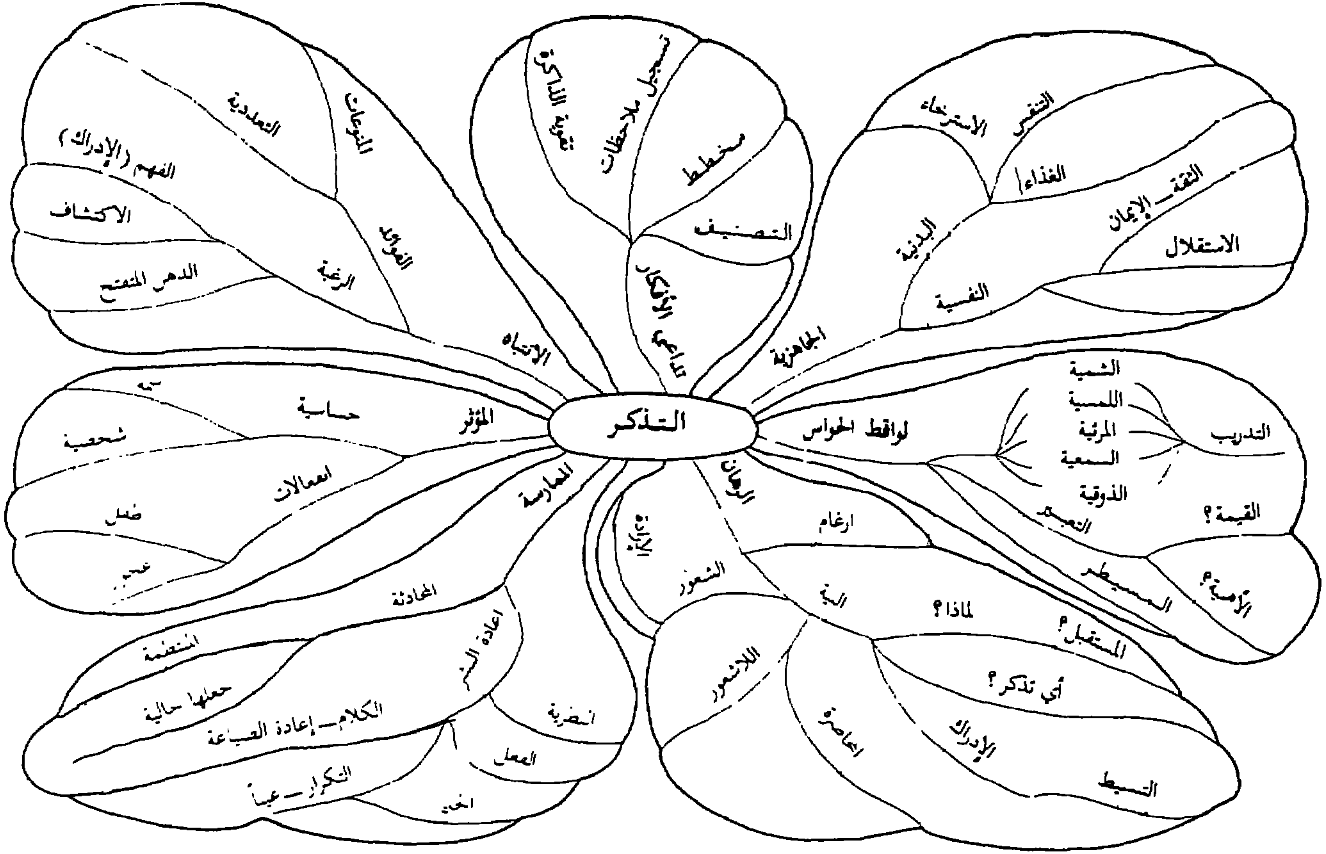
— تتفرع الأغصان بوساطة تداعي الأفكار الناجم عن احتكاك المعلومات المستمر بعضها ببعض.

— الشكل المتفرع (كالشجرة) والمفتوح يسهّل إدراج المعلومات الجديدة ما دامت الذاكرة خاضعة للتحريض.

— ايقاع الصياغة الإنشائية أسرع من ايقاع تركيب الجمل.

---

(١) هذه الفكرة مستوحاة من مؤلفات طوني بوزان، ١٩٧٨ (طبعة ثانية ١٩٨٥)، «رأس محكم التكوين» مطبوعات التنظيم، باريس.


التذكر
الانتباه
النزعات
التعددية
الفهم (الإدراك)
الاكتشاف
الدهن المتفتح
الرغبة
الفوائد
المؤثر
حساسية
شخصية
انفعالات
الممارسة
المحادثة
المنظمة
جعلها حالية
الكلام — إعادة الصياغة
إعادة النشر
الضرية
العمل
التكرار — عبأ
تقوية الذاكرة
تسجيل ملاحظات
مخطط
التصنيف
تداعي الأفكار
الجاهزية
التنفس
الاسترخاء
الغذاء
البدنية
الثقة — الإيمان
الاستقلال
النفسية
لواقط الحواس
الشمية
اللمسية
المرئية
السمعية
الذوقية
التدريب
القيمة ؟
التعبير
المسيطر
الأهمية ؟
الرهان
ارغام
الإرادة
الشعور
لماذا ؟
المستقبل ؟
اللاشعور
المعاصرة
أي تذكر ؟
الإدراك
التبسيط

ــ الشكل المنفوش والشامل قريب من شكل الذاكرة.

هذه البنية المتفرعة كالشجرة، ذات فعالية عند ابتكار موضوع في مظاهره وأشكاله كافة (الابتكار المبتعد عن المركز) تساوي فاعلية تنظيم المعارف المبعثرة التي بحوزتك عن هذا الموضوع (التفكير المتجه إلى المركز):

أ) إذا كان هدفك التحكم بمجمل المعارف التي بحوزتك بخصوص موضوع ما بهدف تقديم عرض شفوي أو تقرير كتابي:

ــ اكتب الكلمات على الأفرع حسب مايخطر في بالك من أفكار من غير الاهتمام بتسلسلها، بموجب تداعي الأفكار فقط.

ــ تابع تفرعات الأغصان في الأطراف حتى انهاك الذاكرة.

ب) إذا كان هدفك إعادة صياغة قراءة، أو عدة قراءات بشأن موضوع واحد بهدف تصنيفها ضمن ملف:

ــ اكتب ما هو مهم أو عام، قريباً من المركز، ثم التفاصيل في الأطراف المحيطية: تدرج الأفكار الأساسية، والثانوية، والتفاصيل الهامة.

ــ أوضح الفئات الكبرى بموجب أسلوب من المجموعات الفرعية التي تجمع عدة أفرع أساسية.

بخصوص القراءات: استخدم رمز التأطير.

من الأفضل أولاً القراءة وتركيز الانتباه كله على الفهم بدلاً من توقيفه ومقاطعته لتسجيل بعض الملاحظات أو رؤوس الأقلام. ومن الأفضل لك إذاً التأطير ووضع خطوط تحت العبارات الهامة قبل الاختصار بالكتابة. إنه رمز يتيح لك التركيز على المعلومة الأساسية مضمون النص:

ــ اعتمد على الجمل الأولى من الفقرات، إنها جمل ــ معالم. وغالباً ما تحمل المعلومة الأساسية.

في مواضع أخرى، تمثل هذه الجمل إشارة واضحة تخبرك عن الإيضاحات التي ستجدها في بقية الفقرة.

ــ ضع إطارات حول (الجمل ــ المعالم) وخطاً تحت الكلمات الجوهرية التي تدل على معنى المعلومات اللازم حفظها.

مثال عن التدرج في نص: «من القراءة»، مأخوذ من كتاب «خطة التربية» لمؤلفه «آلان».

من القراءة

الفهرس

ــ فوائد القراءة. ــ يجب معرفة القراءة. ــ الأدب في أيامنا. ــ يمكن القراءة دائماً. ــ كيف يجب القراءة. ــ ما يجب قراءته. ــ تأثير القراءات الجيدة.

لايدرس المرء عادة إلّا في أثناء الطفولة ومرحلة الشباب الأولى. **لكنه يقرأ طوال حياته.** وهو ينمي بهذا الشكل كل ماألمّ به في أكثر الأحيان في المدرسة. **فالقراءة هي أفضل وسيلة لإكمال تثقيفه**، وتنمية ذكائه، وإنارة ذهنه، وتكوين محاكمته للأمور، وتحسين لغته وأسلوبه، ونسيانه هموم هذا العالم التي تشكل النسيج المعتاد لحياتنا جميعاً، في اللحظات أو الساعات التي يقف نفسه فيها على القراءة.

لكن يجب أن نعرف كيف نقرأ وأن نرسم منهجاً للقراءة. لاتقرأ خبط عشواء، ولا تقرأ بلا ترو، حتى لايترك ماتقرؤه في ذهنك أكثر من الأثر الذي تتركه السفينة وهي تمخر عباب الموج.

واختر كتبك بادئ ذي بدء، ولا تقف أبداً من هذا موقف اللامبالاة. فقد يسبب كتاب ما من الضرر، ما يسببه كتاب آخر من النفع.

لقد أذبلت الآداب في أيامنا منَ القلوب بقدر ماأفسدت من الأخلاق التي أصابتها في الصميم.

نعم، يقول الفريد دو موسّيه(1):

«نعم هذي حقيقة كل أمر	مسارح قدمت عرضاً رديئاً
وما فضل الصحافة زاد عنها	فأمسى كل ما فيها قميئاً
وفي عرض الشوارع رحت تمشي	تغض الطرف مستاء هزوءاً
ويقلقنا احتقارك كل شيء	ويبقى دائماً بغضاً دنيئاً
وفي أيامنا لم يبق فن	فربات الفنون جمعن سوءاً
ككاهنة بثوب العهر تحيا	وعالمنا غدا منها بريئاً»

ثمة روايات قذرة، مليئة بكوارث الفسق المخجلة، وهي مع الأسف! اليوم، الخبز اليومي لعدد كبير من القراء.

ليس بمثل هذه القراءات أبداً، يرتفع المستوى الأخلاقي وحتى الفكري، وعلينا جميعاً، من أجلنا، ومن أجل وطننا أن نعمل على بعث أنفسنا وتجديدها.

(1) شارك في الصياغة الشعرية بتصرف لهذه الأبيات الصديق الأستاذ «ماهر كبّاش». (المترجم)

ومهما كان وقتك مليئاً، فإنك، إن نظّمت عملك، تستطيع **أن تخصص كل يوم بعض اللحظات للقراءة**. وبنصف ساعة كل يوم، تقرأ الكثير من المجلدات في سنة.

كان مطران أورليانز يقول: «يجب أن تعرف كيف توازن بين الحياة المثالية والحياة العملية، ويجب التمكن في لحظة معينة من الابتعاد عن الحياة المادية، التي تجعل المرء مادياً، لكي تستسلم لقراءة جيدة تسمو بنفسك وتمنعك من أن تخال نفسك خانعة».

اقرأ، كما كانت تقرأ مدام دو سيفينييه، **وفي يدك قلم تسجل به ملاحظاتك** التي تكمن فيها زهور الكتاب، وأجمل الأفكار، وأسعد العبارات وأنفع تعاليم المؤلف. وهكذا ستجني من كل مؤلَّف باقة لطيفة، سترى كل زهرة فيها مفعمة بالشهد. وبالانتقال من القراءة إلى العمل المادي، يستطيع الكثيرون تصوّر ما كانوا قد قرؤوه، إنه نوع من تأمل أكثر الأعمال غنى بالنتائج المبتكرة.

مهما كان نوع القراءة التي تفضلها، **فلا تكتف بالقراءة لكاتب واحد من الصنف نفسه**. فبعض المؤرخين، مثلاً، لا يتوسع إلا في مسألة معينة هي هدفه الأساسي: فهو يسترسل في موضوع أهمله كاتب مماثل آخر، وآخر يثابر على تصوير الأخلاق ومسيرة الأحداث. وثالث يثابر على سرد المعارك. وهذا مرتبط بتطورات الحضارة، وذاك يدرس دوافع السياسة ذات الوجه المزدوج، إلخ... وفضلاً عن ذلك، فلان يصف الماضي، وآخر يصف الحاضر.

اختر من هؤلاء وأولئك. وعندها تتمكن من معرفة التاريخ.

اقرأ روايات الرحلات، وبهذا تقوم بعشرين رحلة حول العالم، وتتعلم أخلاق مختلف الشعوب، ومن ذاك منتجات مختلف الأقاليم، وصناعتها جميعاً.

هل تعرف جغرافية بلدك لتعلم أن مثل هذه المدينة هي عاصمة ذلك الإقليم؟ بكل تأكيد لا، فالمرء لا يعرف بهذا إلا الهيكل، وليس حياة الكون.

اقرأ أمهات الكتب في أدبنا، قارن بين الكتّاب، وعلّق على ذلك إن استطعت، أعد قراءة أجمل الأجزاء عدة مرات. **تحدث أيضاً عن مطالعاتك لمن يصغي إليك**، وسيرتفع مستوى المحادثات بارتفاع مستوى الأفكار والعقول، وبالنتيجة، يرتفع مستوى المجتمع.

بقراءة مؤلفات الكتّاب الجيدين، ستتذوق الكتب الجيدة، وعندئذ ستقدر هذا البيت من الشعر لبوالو وسترى:

«أن فائدتك منها هي أن تعرف أنك تمتعت بقراءتها»

قرأت في موضع ما أن **اللذة في قراءة النماذج الجيدة**، وهذا يجعل المرء يمنح نفسه ما لا يمكن لجميع كنوز العالم أن تمنحه إياه، وهذا يعني رهافة الذوق، وسلامة الطوية، وانشراح الروح، وراحة الضمير.

فلنغترف إذاً جميعاً من منجم الذهب هذا.

شرح السلوك الذهني خلال تأطير الجمل		
القراءة (الأشياء المؤكدة) جمل ــ معالم	رد الفعل (الأسئلة)	القراءة للإكمال (الأجوبة) الكلمات الجوهرية
لا تكون الدراسة إلا في أثناء الطفولة، بينما القراءة تستمر طوال الحياة. فالقراءة هي أفضل وسيلة لإتمام المعارف.	بم تفيد القراءة الشخص البالغ	الذكاء ــ الروح ــ اللغة ــ النسيان ــ الاهتمامات
يجب معرفة القراءة ورسم منهج للمطالعة	كيف يمكن للمرء أن يشرع فيها؟ وبماذا يشرع وماذا يترك؟	اختر كتبك أولاً الروايات الخطرة التي تحط من المستوى الأخلاقي والثقافي
بعد ذلك، خصص كل يوم بعض اللحظات للمطالعة.	كم من الزمن؟ لأية غاية؟	ــ نصف ساعة في اليوم ــ للتخلص من الحياة المادية وتهذيب النفس.
اقرأ وفي يدك قلم لأخذ بعض الملاحظات (رؤوس الأقلام)	لأية غايات؟	فكّر فيما تقرأ لكي تتبصر فيه
اقرأ لكثير من الكتاب من النوع نفسه	لماذا؟	لأن كل كاتب يعالج أحد الأشكال فقط خاصة
اختر بين هؤلاء وأولئك	ماذا خصوصاً؟	ــ أدب الرحلات. ــ روائع الأدب.

تحدث أيضاً عن مطالعاتك	ما الغرض؟	لرفع مستوى المحادثات والذكاء
اقــرأ للكتّــاب الجيديــن لاكتساب الخصال الجيدة	ما الفائدة؟	رهافة الذوق سلامة الطوية انشراح الروح

إن نصاً يتم إعداده على هذا النحو قد يصنف على علّاته ويحفظ في ملف. أو يتم اختصاره. ويكفي عندئذ ترديد الجمل المؤطرة والكلمات التي تحتها خط ونقلها على الورق.

هذا النشاط لانتقاء المعلومة في مرحلتين يضمن التخصيص الكامل. وستفاجئك الرغبة في تذكر بعض التفاصيل بدقة متناهية وتسلسل (الأفكار ــ التأثير).

خطة لأنشطة اليوم

للمزيد من الضمان، يجب وضع الخطة عشية اليوم التالي، ولا سيما إذا كان العمل المقترح يتطلب العديد من الوثائق. يجب أيضاً أن يتاح الوقت الكافي للابتعاد بعض اللحظات عن القلق والتشويش لوضع هذه الخطة النهارية بنضج وترو. وهناك أخيراً نصيحتان.

ــ أكّد على الإعداد لاتصالاتك الهاتفية لترسّخ في ذاكرتك الخبر الأساسي الذي تود الحديث عنه:

ــ احرص على أن تبرز بوضوح أولوية النهار، فهذا النشاط سيترك لديك شعوراً، إذا ما تحقق، بأنك قد أحرزت تقدماً.

خطة عمل النهار

اعمل	اتصل هاتفياً	
	بمن	ماذا
	اكتب	
	لمن	ماذا

الأولوية لـ: أي ملف؟
أي زبون؟
أي مورِّد؟
أية شخصية؟
أي معاون؟...

وسائل تقوية الذاكرة

يمكننا الرجوع بهذا الصدد إلى القرن الخامس قبل الميلاد لنعثر على بعض آثار استخدام طرائق تقوية الذاكرة. فالسفسطي الإغريقي هيبياس كان قد وضع أحد مبادئ علمها (هيبياس الأصغر، أفلاطون) الذي كان كمعاصريه يستند، قبل كل شيء، إلى النقل الشفوي. وقد درس كل من شيشرون (١٠٦ ــ ٤٣ قبل الميلاد)، ثم كنتيليان (١٢٠ ــ ٤٢ قبل الميلاد) هذه المسألة. وكان شيشرون يقول: «لا تستمد الذاكرة فاعليتها من الطبيعة فقط، بل هي تدين أيضاً بالكثير إلى الفن والصناعة».

فماذا تدعى بحق وسائل تقوية الذاكرة؟ إنها تقانات تستخدم جملة من الاتصالات بين تداعي الأفكار المخصصة لتسهيل الحفظ. سواء بتشكيل كلِ مفهوم مؤلف من عناصر غير منظمة، أو بإدراج فكرة منفردة ضمن مجموعة مترابطة. وإذا ما كانت هذه الوسائل شديدة الفائدة قديماً، فهي اليوم ذات فاعلية محددة جداً. ولعصرنا وسائله الخاصة لتقوية الذاكرة كالمفكرة أو التنهيج مثلاً، المفيدان أيضاً. غير أنه إذا كانت المهارات والاختبارات الذهنية تسلّيك، فإن هذه «الوسائل» مخصصة لك إذاً.

الرموز

الرمز المصور: حوّل المعلومات التي تريد تعلمها إلى صور. وفي مؤلفات عالم الذاكرة الهولندي لورنت شنكل (نحو ١٦٣٠) نجد بعض النصائح لتحسين حفظ نص طويل:

ــ يجب قراءته أولاً بانتباه شديد.

ــ ثم قراءته ثانية وتعرية الأفكار فيه.

ــ كوّن الصور المطابقة للكمات: وارسم بعض الرسوم لهذا.

ــ أعد قراءة النص أيضاً، وقسمّه إلى عدة أجزاء يشكل كل منها مجموعة أفكار متميزة جيداً عن الأخرى.

ــ انشئ مجموعات صور مطابقة لمجموعات الأفكار، والمطابقة إذاً لأجزاء النص.

ــ الصق الصور مع بعضها على نحو يشكل بعض السلاسل.

ــ أعد ربط جميع هذه السلاسل لتشكل سلسلة واحدة أول حلقة فيها تطابق أول جملة في النص، وآخر حلقة تطابق آخر جملة.

ــ حاول بعد ذلك أن تدير «الفيلم العقلي» وتشغله.

ــ عندما تصل إلى نهاية الفيلم، أعد الكرة منطلقاً من الصورة الأولى، وكرر العملية مادعت الضرورة إلى ذلك، حتى لا يكون هناك أي انقطاع في تعاقب الصور.

أعد الكرة عدة مرات حتى تحصل على سرعة كبيرة في دوران بكرة الفيلم.

رمز الأرقام ــ الحروف : يتضمن استبدال رقم بحرف صامت ، وهكذا حتى التمكن من ترميز بعض الأعداد مع كلمات تبدأ بحرف صامت . ويمكن استخدام هذا الترميز مثلاً لحفظ رقم الحساب المصرفي أو الرمز السري للبطاقة المصرفية .

عالم الذاكرة الفرنسي الشهير ايميه باريس كان قد وضع الرمز التالي :

0 c- s- z-	1 d- t-	2 n- gn-	3 m-	4 r-	5 l-	6 j- g- ch-	7 gr- qu- k-	8 f- ph- v-	9 b- p-

لتحفظ بسهولة هذه الأبجدية ، يجب ملاحظة ما يلي :

ــ أن «t» التي تساوي الرقم 1 لها ساق واحدة عمودية .

ــ و«n» التي تساوي الرقم 2 لها ساقان عموديتان .

ــ و«m» التي تساوي الرقم 3 لها ٣ سيقان عمودية .

ــ و«r» التي تساوي الرقم 4 تشبه الرقم 4 معكوساً .

ــ و«l» التي تساوي الرقم 5 قريبة من الحرف L الذي يعني ٥٠ في الأرقام الرومانية .

ــ و«j» التي تساوي الرقم 6 تشبه كتابة الرقم 6 بالمقلوب .

ــ و«k» التي تساوي الرقم 7 ، تشبه الرقم 7 عند كتابته بالتخطيط الكبير .

ــ و«f» التي تساوي الرقم 8 ، تشبه كتابتها يدوياً (f) الرقم 8 .

ــ و«p» التي تساوي الرقم 9 ، تشبه الرقم 9 مقلوباً .

ــ و«s» التي تساوي الرقم 0 ، مؤلفة من نصفي الرقم صفر .

عندما يحفظ المرء تماماً هذه الأبجدية التي هي مفتاح الطريقة يصبح تطبيقها بسيطاً :

مثلاً ، لحفظ رقم الحساب المصرفي 15512 725001 ، يمكن تشكيل الجملة التالية :

«Tu Le Lui Diras: Nous Cueillerons Nos Lilas Sans Souci Demain» ، « ستقول له إننا سنجني ليلكنا غداً وبالنا خال » .

لهذه الطريقة فاعلية مدهشة لمن يصبر على تطبيقها(١) !.

---

(١) يعرف القارئ العربي أن للأحرف العربية ما يقابلها من الأرقام . وبوسعه على هذا الأساس صياغة جمل ؛ تحمل الحروف الأولى من كلماتها أرقاماً سرية يريد حفظها . (المترجم) .

العلامات

عندما نربط عقدة في منديلنا أو نسجل الأحرف الأولى مما نريد تذكره على مفكرتنا... فنحن نستخدم بهذا علامات لاستعادة ما نريد تذكره. والطلاب يتبعون هذه الطريقة، بوضع أشياء تساعدهم على التذكر. وتقوم اللعبة على اختيار الإشارة أو العلامة الأكثر إيحاء والمتعلقة بالموقف: شيء أو أغنية أو صورة أو صفة أو كلمة أو عطر أو لون أو فعل أو عادة أو مكان...

اختصارات اللغة

في الممارسات المألوفة لمحاولاتنا، كنا نلجأ غالباً إلى استخدام بعض الاختصارات للإشارة السريعة إلى كلمة أو فكرة ما، ويمكننا فيما بعد العثور على معنى هذه الملاحظات أو الإشارات. ويحدث هذا في الهاتف لنقل الرسالة إلى شخص آخر، وفي الاجتماع لمتابعة وتيرة الأحاديث المتبادلة وتدوين ملخص واف لها.

هناك طرائق مرمزة كالاختزال أو الكتابة السريعة. لكن لذوي ذاكرة جيدة أن يبتدعوا لأنفسهم معالم مختصرة أو إشارات أو أدلة. وينصح حتى بوضع قائمة أو فهرس لها. ويمكن اللجوء إلى نوعين من الاختصارات:

ـــ لاستخدام الكلمات الأكثر تداولاً عادة، يكفي ابتكار اختصارات يلجأ إليها بنظام، كما يمكن اقتباس ما يستخدم عادة، لكن هناك اختصارات ثانية يجب على كل واحد أن يستنبطها حسب تفكيره وحاجاته(١).

الكلمات المستخدمة عادة هي:

أربعون اختصاراً مستخدمة في الفرنسية					
ليتر	l: litre	الخ ...	etc.: et caetera	وراء	ar.: arrière
كيلوغرام	kg: Kilogramme	داخل	int.: intérieur	أمام	av.: avant
متر	m: mètre	خارج	ext.: extérieur	دائماً	tjr.: toujours
دقيقة	mn: minute	أقصى	max.: maximum	في أثناء	pdt: pendant
ثانية	s: seconde	أدنى	min.: minimum	عندما	qu.: quand
ساعة	h: heure	كبير	gd: grand	زمن طويل	lgtps: longtemps
يوم	j: jour	صغير	pt: petit	مع ذلك	cpd.: cependant

(١) مثل هذه المعلومات مفيدة جداً لمن يعرف اللغة الفرنسية، ويمكن أن تقاس على ذلك سائر اللغات، فلكل لغة اختصاراتها... (المترجم).

زمن	tps: temps	لأجل	pr: pour	بلا	ss: sans
كم	cb?: combien	مشكلة ، مسألة	pb: problème	نفس	m̂.: même
ماذا	qcq?: qu'est-ce que	يكونون	st: sont	لكن	ms: mais
نحن	ns: nous	مجتمع	sté: société	في	ds: dans
جميعاً	ts: tous	بعض	qq.: quelque	كثير	bcp: beaucoup
جميع	tt: tout	ارجع إلى	cf.: se reporter	مثل	c.: comme
				أي	càd: c'est-à-dire

الكلمات ذات اللواحق (وهي الأحرف التي تضاف في آخر الكلمة).

اللواحق	أمثلة	الكلمة بعد اختصارها
—isme: s	مواطنية = civisme	civ^{s}
—ation: n	تضخم = inflation	infl^{n}
—ité: é	خاصية = particularité	particul^{é}
—ment: t	تغيير = changement	chg^{t}

بخصوص المعنى الذي يصل الكلمات بعضها ببعض، يمكن استخدام إشارات رمزية معظمها مقتبس عن الرياضيات:

=	يساوي	≃	يساوي بشكل ظاهر
//	يوازي	≡	يطابق
>	أكبر من	∈	يتعلق بـ
<	أصغر من	∀	مهما يكن
≠	لا يساوي	∃	يوجد
#	تقريباً	∄	لا يوجد
↗	متزايد	??	مشكوك فيه
↘	متناقص	*	هام
+	زائد	**	هام جداً
—	ناقص	∇	يتبدل
⇒	يؤدي إلى	⊃	يضم
→	باتجاه	∞	لا نهاية
⊥	انقطاع	♂	ذكر، مذكر
§	فقرة	♀	أنثى، مؤنث

روزا روزا روزام... (الوردة)

يكفي دندنة المعلومة المراد حفظها على ايقاع لحن أغنية محبوبة، والإعلان هو مجال تستخدم فيه كثيراً هذه الطريقة ليرسخ في الذاكرة اسم أحد المنتجات. فكثير من المغنّين قد أعاروا أصواتهم «وأغانيهم الشائعة» كوسيلة نقل إلى الذاكرة. وقد حفظنا جميعاً بعض الأشياء بموجب غناء رتيب... كأبحر الشعر مثلاً وغيرها...

وعندما أصبحنا بالعين، هل فكرنا تفكيراً كافياً في استخدام هذه الوسيلة التي كان لها وقع حسن عندما كنا أطفالاً؟.

نكهة المعارف

عندما انطلق الكاتب الفرنسي الشهير مارسيل بروست[1] «بحثاً عن الزمن الضائع»، فإن طعم فاكهة الصيف مغموسة في الشاي هو الذي فتح أمامه باب فردوس مفقود. إنه لم يكن قد أكل هذه الفاكهة لكي يستخدمها علامة أو دليلاً، غير أن اللذة التي أحس بها وهو يأكلها، أفاده مذاقها، في اللاشعور، في تفجير نبع ذكرياته بعد ذلك.

بقي أن نتمكن من الإفادة من الظاهرة التالية وأن نتخذها وسيلة: أن تدرس وأنت تأكل بعض السكاكر وقضبان السوس، وعصير الفواكه والشوكولا والفطائر، وفي أثناء تدخين الغليون أو احتساء مشروب ما. اختر كل مايتلذذ لسانك بتذوقه. وحسبك أن تعثر ثانية على هذه النكهات بتذوقها أو بتصور تذوقها حتى تعود إلى ذاكرتك جميع المعلومات المسجلة في أثناء الدراسة النهمة.

استغل ميدانك!

لدينا جميعاً قرابة فطرية مع أحد الميادين، أو المواضيع، أو الأشخاص... فبأي منهم تتأثر أحاسيسنا تأثراً يتطلب إشراك ذاكرتنا التي تجد نفسها محرَّضة تحريضاً متميزاً. فبوسعنا استخدام مثل هذه الأوراق الرابحة باتخاذها قاعدة لتداعي أفكار معلومات أخرى، حتى وإن كانت شاقة. استغل تسلياتك، وذكريات تاريخك وطفولتك...:

ـ لحفظ رقم الهاتف ٣٩٤٠٣٦٢٢ مثلاً:

فالرقمان ٤٠، ٣٩ هما من تاريخ الحرب العالمية الثانية، و٣٦ هو عدد أيام الإجازة السنوية المأجورة (في فرنسا)، و٢٢ هو رقم الشرطة (في فرنسا).

---

(١) مارسيل بروست (١٨٧١ ـ ١٩٢٢) كاتب فرنسي ولد في باريس. له رواية طويلة «بحثاً عن الزمن الضائع» حلل فيها بدقة خارقة أحاسيسه وأحاسيس من صاحبهم. (المترجم).

ـــ أو أيضاً لحفظ اسم شخص ما أو كنيته : فإن اسم هذا الشخص قد يماثل اسم إحدى بنات العم اللواتي تحب كثيراً أن تقضي معهن عطلتك.

في كل حالة، تعرض عليك فيها معلومة جديدة، ينبغي أن يدفعك رد فعلك إلى التساؤل: «بماذا أو بمن يذكرني هذا؟». سيثبت لك أن دماغك سيبدأ العمل تدريجياً هكذا في أغلب الأحيان على نحو أكثر تلقائية.

الخطط

ينصح بها في الحالات التي يكون فيها عدد المعلومات التي ينبغي تذكرها كبيراً، وعندما تصبح تقانات العلامات والإشارات غير فعالة.

الخطة الترتيبية (النظامية)

تتيح هذه الخطة استرجاع المعلومة ضمن تسلسلها. وثمة نوعان من الخطط، نتائجهما جيدة هما:

طريقة الأماكن: وتقوم على ترميز المعلومات اللازم حفظها بالصور، وذلك بأن توضع عقلياً ضمن أماكن حسب خط سير معروف. ولكي تعود بذاكرتك إلى السطح، يكفي، بعد ذلك، اتباع خط السير عقلياً. مثال: يتذكر أستاذ الصف أسماء تلاميذه إذا تذكر صورهم الواحد بعد الآخر، ضمن سياق محدد من صفوف المقاعد.

يلجأ الأشخاص إلى هذه الطريقة منذ القرن الخامس قبل الميلاد. وتتنوع فقط من خلال نوع خط السير المستخدم. وفي أيام الرومان كانوا يلجؤون إلى دارة (فيلّا) أو مزرعة، أو شارع، وفي القرون الوسطى، كانوا يلجؤون إلى أحد الأديرة، وطوال عصر النهضة، كانوا يلجؤون إلى أحد المدرجات.

واليوم تستخدم طواعية واجهات محال شارع ما معروف جيداً، والمراحل المتلاحقة لسير سيارة ما، وأوقات شروق الشمس، والنزهة المنظمة، أو الدخول إلى الشقة (باب المبنى، جرس المدخل، البهو، الدرج، ممسحة الأرجل، الجرس، مقبض الباب ...).

أما لإعداد خطبة أو حفظ الأفكار الرئيسة لكتاب ما، فلم يعد هناك إلا «وضع» الأفكار على كل من هذه الأماكن أو هذه الحركات المألوفة. ولتذكرها، يكفي بعد ذلك أن تطوف مجدداً في خط السير هذا حاملاً معك الكلمات الجوهرية.

اللغة: المقصود بها بعض وسائل الكلمة الجوهرية، والجملة الجوهرية، أو القصة الجوهرية.

وسيلة «الكلمة الجوهرية» تقوم على تشكيل كلمة تضم الأحرف الأولى أو المقاطع الأولى من المعلومات المطلوب حفظها ضمن السياق. مثلاً، تحليل كلمة إلى ثلاثة أجزاء، ككلمة ساتورن (أي

كوكب زحل) تقسم إلى : سات ــ اور ــ ن ، وتذكرنا هذه الأجزاء بتسلسل ثلاثة كواكب هي ساتورن (زحل)، اورانوس، نبتون. وهذا مبدأ «الجملة الجوهرية»، الذي يمكن لكل شخص تطبيقه كما يشاء.

يمكن أيضاً ايجاد وسيلة مفيدة عندما يراد حفظ معلومات تُقْتَنَص خطفاً بقراءة سريعة للصحافة.

مثال :

■ مأخوذ من مجلة «العلم والحياة الاقتصادية» (عدد تموز ــ آب ١٩٨٧)، المقال «من يملك الشركات الفرنسية الـ ٢٠٠ الأولى؟» كان الجواب وارداً في المقال على الشكل التالي:

«في ٣١ كانون الأول ١٩٨٦،
كانت هناك ٧٣ شركة تشرف عليها العائلات الفرنسية،
و٤٤ يشرف عليها الأجانب،
و٢٩ تشرف عليها الدولة،
و١٤ يشرف عليها المؤسسون،
و١٢ تشرف عليها الجمعيات التعاونية،
و٦ يشرف عليها مديرو الأعمال،
و٤ يشرف عليها مَلاكُها من الموظفين.

وإذا لم نرد حفظ العدد الدقيق للشركات التابعة لكل فئة، يمكن أن نتوخى حفظ تسلسل الأهمية. وأفضل طريقة هي تشكيل جملة جوهريةَ تكون مفتاح الحفظ، بأن نأخذ الحرف الأول من كل كلمة لصياغة الكلمات الجوهرية:

عائلات	←	عاد
أجانب	←	أبو
دولة	←	دلامة
مؤسسو	←	مالئاً
جمعيات تعاونية	←	جيوبه
مديرو الأعمال	←	مالاً
ملاكها من الموظفين	←	مسروقاً

هذه الطريقة لا تطبق إلا إذا كانت الجملة من وحي شخصي، وبسيطة وواضحة المعنى. ■

المخطط المنطقي

يقوم على تنظيم المعلومات من حيث أصنافها أو تسلسلها:

ــ التصنيف: يقوم على تشكيل فئات للعناصر تبعاً لسمة واحدة أو عدة سمات مشتركة. ويكتسب هذا النشاط سريعاً في الطفولة (بين سن ٤ ــ ٧ سنوات) وينمو في المدرسة، إلى أن ينتهي

المطاف، بالكثير من الأصناف، إلى التخزين في ذاكرة كل منا (الحيوانات والنباتات ووسائط النقل والرياضات والأدوات ...).

— التسلسل (التدرج): هو أيضاً مفيد جداً في المجتمع. إنه اللوحة الشاملة، والتبويب الهرمي، أو الذي يأخذ شكل الشجرة، وهو خطة درس ما أو كتاب، والخطة العضوية (خطة اجمالية للتنظيم).

التصوير (تمثيل الصورة)

يقدم التصور حلاً شديد الفعالية والتأثير في وضع حد لجميع الأدوات الدقيقة التي تسبب ارتباك المرء، وتضييع وقته، أو تفقده السيطرة على أعصابه.

المقصود تعزيز انتباه المرء على الفور أو التخطيط لذلك في الأحداث المقبلة.

المفاتيح، النظارات، حافظة الأوراق...

ستترك مفاتيحك على مقعد، في حقيبة، في الملابس:

١ — أوقف تفكيرك (ركزه، على الأرجح، على مواضيع أخرى ذات فائدة) وشذّبه من الصور الطفيلية.

٢ — فرّع حواسك الخمس لتلاحظ على الفور جميع عناصر الموقف:

— انظر جيداً إلى سطح المقعد أو الحقيبة أو الملابس. ما هو تركيبها؟ ما لونها؟ ما شكلها؟.

— ثم انظر حزمة المفاتيح، كما هي موضوعة على المقعد أو مصفوفة، سجل عقلياً هذه الصورة.

— خذ المفاتيح ثانية في يدك، والمسها.

— دعها تسقط ثانية، استمع إلى الجلبة التي تحدثها.

— شم رائحة الحقيبة أو الملابس التي ستضعها فيها.

— لاحظ ما حولك، والنور المحيط بك.

— أغلق عينيك واستعرض للمرة الأخيرة هذه العلامات كلها.

بعد ذلك، عندما تحتاج إلى مفاتيحك، حسبك أن تتصور المفاتيح لكي تسترجع كل شيء، وستذهب رأساً إلى المكان الذي تركتها فيه.

مرّ بالمصرف...

أنت تذهب إلى عملك، ويخطر لك فجأة أن عليك حتماً أن تمضي إلى المصرف لسحب بعض المال. أتخشى أن تنسى؟ فإليك طريقة للتذكر:

١ ـــ أغمض عينيك، تصور نفسك في الطريق، ثم على وشك الدخول إلى المصرف.
٢ ـــ تصوّر تفاصيل جميع العمليات التي يجب أن تمر بها للحصول على المال. مثلاً:

- ـــ ادفع الباب، وانتظر في المساحة الفاصلة بين البابين، ثم ادفع الثاني.
- ـــ ادخل، وتقدم نحو الكوة.
- ـــ اخرج دفتر الشيكات، املأ الشيك، ووقع.
- ـــ قدم شيكك للموظف، وتصوره يسلمك نقودك.
- ـــ أعد عد الأوراق المالية، ورتبها في حافظة نقودك.
- ـــ اخرج من المصرف.

تركيب مثل هذه الصور الذهنية المتقطعة لا يستغرق سوى بضع ثوان. ومع ذلك فله قدرة كافية على ترسيخ رد الفعل في الذاكرة ترسيخاً عميقاً، سيذكّرك في أثناء النهار، بالمرور على المصرف.

يتطلب التصور تدريباً خفيفاً. وفي البداية، يجب خصوصاً، بذل جهد للإبقاء على الشعور متنبهاً يقظاً. ثم يتوضع رد الفعل بسرعة كبيرة في صالح الوعي الذي يبقى مستنفراً إزاء هذا النشاط الصغير المتعدد الجوانب الشديد الأهمية.

تحدث عن الموضوع بحرارة

كما رأينا في الفصل الثالث، إن المعنى الذي يُعطى أولاً لأي شيء هو الذي يشد الانتباه. والتعبير عنه بعد ذلك هو الذي يثير الاحتفاظ به. والحال أن اللغة في حضاراتنا، هي إحدى الأدوات الأساسية للاتصال، وتكتسب الكلمات الحرارة التي يعطيها لها المرء وتصبح ذكراها مثيرة للمتعة لدى من يستمعون إليها. فلا تتردد:

- ـــ اقرأ كتاباً، شاهد فيلماً، وتحدث عنهما.
- ـــ ارو بعض القصص لأبنائك واجعلهم يروونها على طريقتهم.
- ـــ تحدث عن البيان الذي ستقدمه.
- ـــ تبادل الأحاديث عن الاجتماع الذي حدث.

تكلم بجلاء ووضوح

التعبير الواضح المحدد يساعد المتحادث على حفظ أفضل لما يلقى على مسامعه. ويتميز التعبير الدقيق بأنه طريقة فعالة في تذكير المتكلّم: فعندما يعبر هذا عن معلومة ما فإنه يساعد على ترسيخها جيداً

في الذاكرة، لهذا، يجب، قبل الصياغة، الحرص على التعبير عن التفاصيل كالأسماء والتواريخ والأرقام والأماكن. أي جميع المعلومات التي تغامر أكثر من غيرها في المرور من خلال منخل الذاكرة الانتقائية، إن لم يُنتبه إليها. ويجب أيضاً الحرص على تشكيل جمل قصيرة وكاملة.

وهذا التمرين، من ناحية ثانية، هو طريقة جيدة للتحقق من أن المرء قد فهم جيداً الرسالة الأُصلية، وتقويم الاتجاه الذي قد ينبغي تفسيره، ثم قياس علامة انتقائه وتصحيحها عند الاقتضاء.

المطالعات

القراءة لاتعني الحفظ. حتى وإن وضعت خطوطاً تحت بعض جمل النص، أو سجلت بعض الملاحظات ورؤوس الأقلام، يبقى عليك أن تنعش مطالعاتك، وتتحدث عنها. وبإمكانك أن تتسلح بالوسائل التي تسهل لك التعبير بفضل شبكة من إعادة الصياغة الشفوية:

ـــ العنوان، الكاتب، الناشر: إذا تحدثت عن كتاب بحرارة، فمن المتوقع أن يطلب منك أحد بعض المعلومات عنه.

ـــ النقاط العشر الجوهرية: الأفكار، الأسماء، الأرقام التي تُشعر من يصغي إليك بأنه يتعلم منك شيئاً يمكنه الاستفادة منه.

ـــ الجملة المعبّرة: ويقصد بها تلخيص موضوع لكتاب أو إعادة صياغته. وفي الحالتين، ستكون الجملة مريحة بإدراجها في محادثة ما.

إليك بعض الأمثلة عن الجمل:

ـــ «يحتاج المرء للنوم الجيد ضعف ما يحتاجه من التغذية». (ثورة النوم، ب. فلوشير، منشورات روبير لافّون).

ـــ «المقاول يساوي المبتكر». (المقاولون، ب. دروكر، منشورات ج.ـــ سي. لاتس).

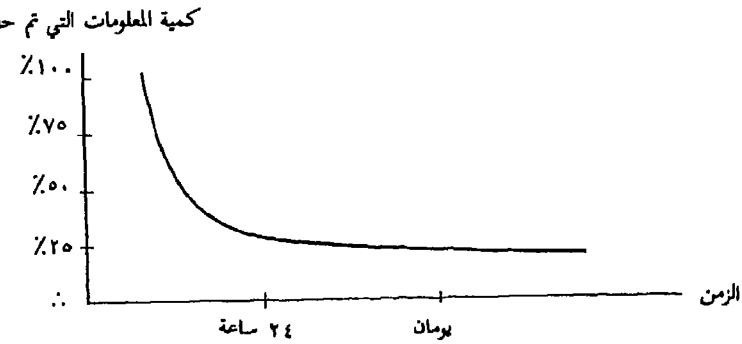
بخصوص الأسماء والكنيات

يشكو كثيرون من ضعف ذاكرتهم في حفظ الأسماء. وفي معظم الحالات، يمكن تفسير هذا بنقص في استخدام الأسماء في المحادثة. وعندما يُقَدَّم لك أحد أو عندما تصادف اسماً وأنت تقرأ، فاتخذ إذاً ردة فعل وانطق هذا الاسم أو حتى هجّه. وسماع الاسم جيداً أو قراءته ليسا من العناصر الكافية في الذاكرة القوية. فعند الالتقاء بشخص ما احرص على أن تردد اسمه ثلاث مرات عند أول لقاء: المرة الأولى، لحظة تقديمه إليك، والمرة الثانية ضمن جملة وأنت لا تزال معه، ثم وأنت تستأذن بالانصراف. يمكنك أيضاً أن تطلب منه بطاقة زيارة، وهي عنصر مرئي وملموس. أخيراً، وما إن تتاح لك بضع دقائق، دوّن الاسم في مفكرتك أو في دفتر العناوين. أضف تفصيلاً شخصياً بصدد المحادثة التي أجريتها أو مظهر الشخص وهيئته.

أدرك مروجو مبيعات الشركات، أنه من المربح تذكر الأسماء على الصعيد المهني: وفي جميع الدورات التدريبية المخصصة للباعة، تعطى لهم التوجيهات بدعوة زبنهم ومناداتهم بأسمائهم: «صباح الخير، سيد دوران ..، إلى اللقاء، سيد دوران».

اختر اللحظة المناسبة

نحو العام ١٩١٣، عُرف في الولايات المتحدة «الخط البياني للنسيان» عقب تجارب أجراها على نفسه عالم النفس ابنغهاوس. وكانت هذه التجارب تظهر أن كمية المعلومات التي أمكن حفظها بعد تعلم شيء ما قد تدنت سريعاً في غضون أربع وعشرين ساعة حسب الاكتساب لتتقلص بعد ذلك ببطء.



بيد أن بعض التجارب الأخرى الأكثر حداثة أتاحت التأكد من أن استخدام حصيلة الذاكرة بسرعة كبيرة وبانتظام بعد التلقن، يتيحان المحافظة على أقصى ترسيخ في الذاكرة. يمكن إذاً اسداء نصيحتين.

ــ اعداد الصياغة في اليوم التالي، على أبعد تقدير.

فإذا قرأت مقالاً، أو قرأت كتاباً بسرعة، وحضرت اجتماعاً أو درساً، حاول أن تتحدث عن ذلك أمام كل من تتوقع أن يعنيه ذلك أو يهتم به. والأفضل أن يكون ذلك بطريقة تثير الاهتمام، وتجنب الانتظار بسلبية من أجل أن تتاح لك الفرصة، فقد تنتظر زمناً طويلاً جداً يتجاوز موعد الغد. أنت الآن في محادثة أو في اجتماع، ومصدر المعلومات أمامك، قم بإعادة الصياغة المباشرة: فهي ردة فعل ثمينة.

ــ الاستفادة من المحادثات في كل مكان ومن كل نوع

أفضل اللحظات لاختبار فاعلية تداعي الأفكار إلى الذاكرة، هي اللحظات التي لاتكون الذاكرة فيها خاضعة لامتحان «رسمي»: بل في أثناء وجبة طعام بين الزملاء أو الأصدقاء أو الاستراحات

أو الأحاديث المتقطعة في مقهى، أو في أمكنة ثقافية وأماكن اللهو.

في المساء نفسه، ستعرف تماماً أية معلومة عليك أن تعيد تحديدها: وسيثبت لك، في الواقع، أنها كانت صعبة العودة إلى ذهنك أو أنك فقدت الاسم أو الرقم الصحيح.

قم بدور في الحياة

لقد تساءل يانيك بوردوازو: «ماذا يصنع الممثل الهزلي للإعداد لامتلاك ذاكرة ذات كفاءة تظل حتى عمر متقدم غالباً؟». («ذاكرة الممثل الهزلي»، مقال ظهر في مجلة علم النفس).

عندما يتسلم الممثل الهزلي النص الذي يعرض عليه تمثيله، عليه أولاً أن يكوّن رأياً: رفض الدور أو قبوله. وفي المرحلة الأولى لا يحاول حفظ النص، بل يتصفحه لتقويم أهمية أدائه. ويسعى أولاً لإدراك قصد الكاتب. وفي المرحلة الأولى هذه، تأتي حرفية النص بوضوح بعد «التحليل الانفعالي» و«الإدراك الحساس». يقول جان بيات: «أنا أسعى في النص إلى التمهل قليلاً». ويقول كلود ريش: «علي إيجاد الملاحظة الصحيحة إزاء مجموعة جمل». فالممثل الهزلي يعرف أن عليه، لكي يتذكر، أن يستند إلى نقاط ـــ معالم انفعالية.

بعد قبول الدور، يتلقن الممثل الهزلي نصه بعد أن يضفي عليه الروح من الداخل. غير أنه يحرص حرصاً خاصاً، في المرحلة الأولى هذه، على أن يجعل منه تحليلاً، ويعرّي مدلولات الألفاظ تعرية حقيقية. ويقابل المخرج المسرحي للمطابقة بين الأفكار والمشاعر. وفي أثناء المرحلة الثانية، لا يزال معظم الممثلين الهزليين يتجنبون قراءة النص بصوت عال.

يقول جاك مونود: «أنا لا أقرأ بصوت عال، لأن المرء يقرأ قراءة صحيحة دائماً، في حين أنه يقول خطأً». ويجب تجنب خطر فرض نبرة معينة على أول ما يرسخ في الذاكرة، لأنها تزيده رسوخاً، ومن الصعب تعديلها فيما بعد. لهذا، فعندما يحين وقت التدريبات المسرحية، يتعلم الممثل الهزلي، بسهولة، نصوصها التي كانت تضمها آنفاً.

فلنعرف كيف نمثل دورنا على مسرح الحياة...

الفعـــل = التنـــــظيم + الارتياح

علينا، في حياتنا المهنية أو الخاصة، على حد سواء، أن نمضي جزءاً كبيراً من وقتنا في معالجة

«قضايا عملية» تضع ذاكرتنا أمام امتحان قاس: مواعيد كثيرة، فواتير مختلفة يجب دفعها في الموعد المحدد، ملفات يلزم متابعتها، معلومات يلزم نقلها، اتصالات هاتفية يلزم إجراؤها، تقديم التهاني بالأعياد عامة ولا سيما أعياد رأس السنة...

في الـزمـن

في الحياة النشيطة، ما من حل لتنظيم الوقت إلا: المفكرة. لكن حذار، يجب معرفة كيفية استخدامها. ففي المفكرة، يحتفظ المرء لنفسه ببضع ساعات، ولا يسجل في القائمة كل ما عليه فعله. (راجع خطة عمل النهار التي وردت قبل صفحات).

لتصبح المفكرة ذاكرة ثانية، يكفي تطبيق بعض قواعد استخدامها:

ـــ حيازة مفكرة واحدة واحتفاظ المرء بها أينما حل.

ـــ أن يحتفظ المرء بها بنفسه جاهزة.

ـــ انتبه إلى جميع الأعمال المشار إليها فيها للقيام بها في الوقت المحدد.

ـــ احجز أيضاً الوقت الاحتياطي الذي يخصصه المرء لنفسه.

ـــ سجّل كل ما يستغرق نهاراً أو أكثر على التقويم السنوي (مؤتمر أو رحلة أو نهار دراسي أو عطلة أو مواعيد هامة)

ـــ دوّن في صفحاتها الأخيرة نحو ٣٠ـــ٦٠ من الأسماء وأرقام الهواتف، التي تمثل ٨٠٪ من مخابراتك.

ـــ اكتب كل شيء بقلم الرصاص: إذ غالباً ما ينبغي إعادة تصحيح المواعيد.

ـــ قلّب معظم الأحيان صفحات مفكرتك لتستعرض أمام ناظريك الأسبوع والشهر والعام (وأنت في وسائط النقل، وقاعات الانتظار، وفي بداية كل أسبوع).

وكمكمل للمفكرة، يمكن استخدام نظام للبطاقات ذات الأجل الذي يتيح، بدقة وعلى الفور، عرض فيض نشاط نهار ما وما يتصل به في الأيام الأخرى. وبهذا يمكن مواجهة الالتزامات الكثيرة المفروضة في المستقبل القريب مواجهة أفضل.

وتنفذ هذا على النحو التالي:

● البطاقات

ـــ تملأ في أثناء النهار خلال العمل أو التفكير.

ـــ أشر إلى الأفكار أو المهام اللازم القيام بها (واحدة فقط لكل بطاقة).

ــ ضع في سجل الاستحقاقات كل بطاقة بعد ترتيبها حسب الأجل أو الموعد الذي يجب أن تستخدم فيه (تذكر استخدامها أو الإفادة منها).

ــ ضع جميع الأخبار في مكان واحد (في سلة مثلاً) في أثناء النهار.

ــ رتبها في سجل الاستحقاقات في نهاية النهار.

● سجل الاستحقاقات

ــ يضم هذا السجل ٣٢ قسماً حسب أيام الشهر البالغة، عموماً، ٣١ يوماً. ويضاف إليه قسم مخصص لاستحقاقات الأشهر التالية.

ــ ضع فيه كل بطاقة حسب تاريخ استحقاقها.

ــ عندما تضع كل يوم، خطة نهارك، أخرج بطاقات ذلك التاريخ وعند ذلك يمكنك بموجبها الاستعداد للعمل.

ــ من الأفضل الاحتفاظ بالسجل في مكان إعداد خطة عمل النهار.

ــ يستحسن أن تستعرض البطاقات حتى أسفل السجل، أي آخر الشهر في مختلف الأقسام، للتأكد من كيفية تبيان توزيع المهام.

مثال

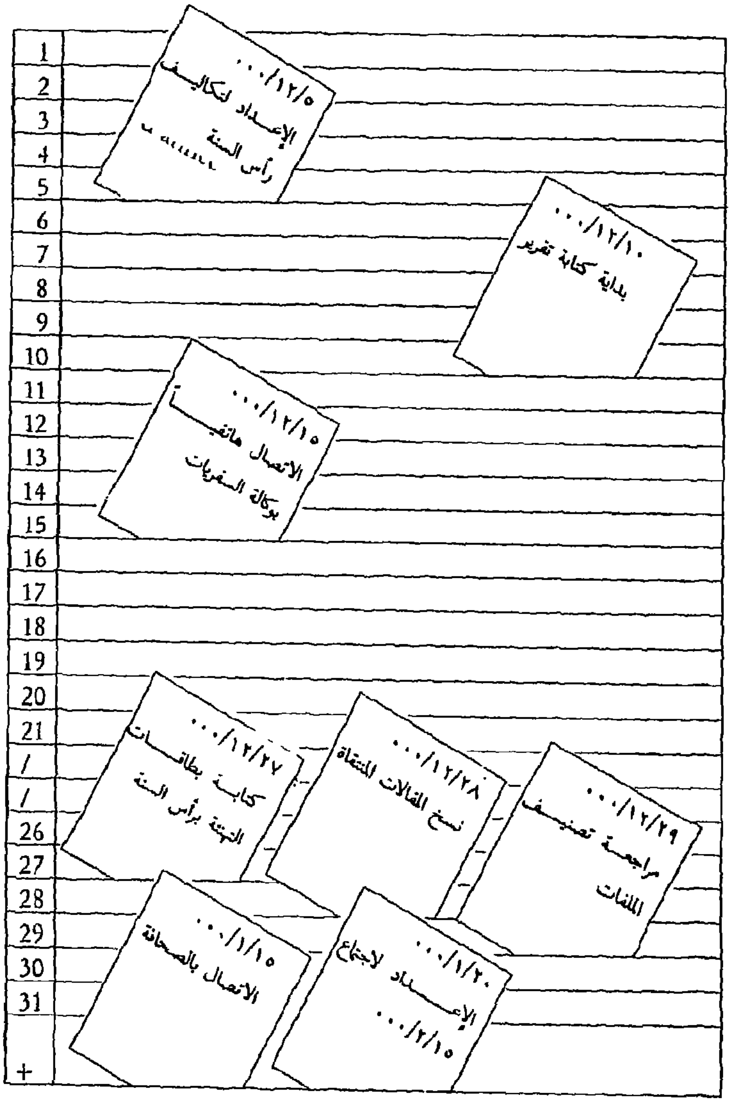
بطاقات (مملوءة في أثناء النهار) نهار ١٢/٣/....

٠٠٠/١٢/١٠ بداية كتابة تقرير	٠٠٠/١٢/٢٨ نسخ المقالات المنتقاة	٠٠٠/١/٢٠ الإعداد لاجتماع ٠٠٠/٢/١٥	٠٠٠/١٢/٥ الإعداد لتكاليف رأس السنة
٠٠٠/١٢/١٥ الاتصال هاتفياً بوكالة السفريات	٠٠٠/١٢/٢٩ مراجعة تصنيف الملفات	٠٠٠/١٢/٢٧ كتابة بطاقات التهنئة برأس السنة	٠٠٠/١/١٥ الاتصال بالصحافة

سجل الاستحقاقات

(حيث ترتب البطاقات في نهاية النهار)

الشهر الجاري: كانون الأول



هاتان الأداتان ، المفكرة وبطاقات سجل الاستحقاقات ، تحفزان الذاكرة بفضل عرضهما الشامل من خلال الآفاق الزمنية المتتالية (اللحظة ، اليوم ، الأسبوع ، الشهر ، السنة) . إن التردد المتكرر والمنتظم بين أداة وأخرى يغذي الذاكرة المباشرة : وهكذا يجد المرء بطاقة مستقبله القريب ماثلة في ذهنه في كل لحظة من النهار . وعند ذلك يتجنب أن يفرض على نفسه التزامات وارتباطات بلا تبصر في زحمة العمل وحماسته وتصبح المواعيد التي يعطيها واقعية . وإن مثل هذا الإطار للذاكرة العملية يحرر الذهن ويطلقه إلى مراهنات أخرى للذاكرة أكثر أصالة . ويشعر المرء بعودة الاطمئنان إليه .

أخيراً ، من المهم حسن اختيار المفكرة : النوع ، القياس ، الورق ، اللون ، الغلاف ، وهي جميعاً تفاصيل مادية تجعل المفكرة مقبولة . وقد تحب الرجوع إلى مفكرتك لأن رائحة جلدها زكية ، أو لأن صوت قلم الحبر على ورقها يدغدغ مسمعك . وكن فخوراً بها وأنت تخرجها ، فهي جزء من حياتك . وافعل الشيء نفسه تجاه سجل الاستحقاقات . ابحث ، وكن محباً للاطلاع ، واسْعَ لاقتناص أجمل النماذج المثالية ، فهي الحلّة التي تجعل منك شخصاً يتمتع ظاهرياً بذاكرة ممتازة . وباختصار ، زين ذاكرتك بأجمل الحلي : لأنك إذا ما جمّلتها ، فإنها سترفع شأنك ، وتقف إلى جانبك سنوات طويلة حلوة .

في المكان

يقضي المرء ردحاً طويلاً من عمره في العمل . لذا يجب أن يصمم مكتبه ويجهزه ، ليتمكن من العمل فيه بفاعلية وارتياح ، من غير معوقات : يجب أن يشعر المرء فيه بالسيطرة على الأوضاع . وإذا ما نظم المجال المادي المحيط به بمنطق ومنهجية لجعله يتلاءم وطبيعة عمله وهدفه ، فإنه يساهم أيضاً في ترسيخ هذا المنطق وهذه المنهجية في ذاكرته .

مكتب تسوده الفوضى هو مصدر توتر .

المكتب هو أكثر أنواع الأثاث أهمية ، فيجب التفكير في طريقة ترتيبه مع المفروشات التي تحيط به لكي يكون المجموع مهنياً فعلاً . فالمكتب الذي تعمه الفوضى يعكس صورة المخ المضطرب . والأكوام المكدسة على الطاولة تعطي انطباعاً عن عدم الجاهزية وارهاق الوعي بإرغامه على التفكير في أكثر من أمر في الوقت نفسه ، وهكذا يفقد المرء الرؤية الشاملة ، والتبصر في الأولويات ، ويعيش باستمرار في جو ضاغط . ولقد رأينا ، والحالة هذه ، أن الضغط عقبة في وجه الذاكرة .

اعتمد أصول الترتيب

مهما يكن النشاط ، يمكن اعتماد نظام نموذجي . ومن المفضل وضع سلال الترتيب بطريقة تكون فيها تحت ناظريك .

الـورود	هذه السلة تتلقى كل ما يصل: رسائل، مجلات، بريد ... وأول ما يجب عمله بعد الغياب هو تفريغها.
ما يجب عمله اليوم	الوثائق التي ستعالج في أثناء النهار، وليس من الضروري معالجتها في ساعة محددة.
لسجل الاستحقاقات	تعبئة البطاقات في أثناء النهار التي تتطلب معالجتها لاحقاً. والسلة يجب تفريغها كل مساء لتوزيعها على سجل الاستحقاقات.
للتصنيف	الوثائق التي عولجت، والتي يجب فقط أن تصنف في نهاية النهار، أو الأسبوع أو الشهر، حسب الحاجات.
للتسليم	الوثائق التي يجب تسليمها إلى أشخاص آخرين، ربما مع توضيح شفهي.
للقراءة	كل ما يجب قراءته، لكن ليس حتماً على الفور: المجلات، الجرائد، تقارير الاجتماعات ...
أمينة السر (السكرتيرة)	رسائل ووثائق مخصصة لأمينة السر: رسائل، ملاحظات، مذكرات،... معلومات عن المهام اللازم تنفيذها.
المشروع (اكس) الجاري	عندما يشتغل المرء في مشروع خاص، قد يكون من المفيد إفراد سلة خاصة به.

تشكل السلال المذكورة، الممكن تنضيدها، هيكلاً بسيطاً ومرناً جداً لخزانة ملفات المكتب. لكن إذا كنت شديد الحساسية تجاه السلال، فاختر جهازاً آخر مقبولاً أكثر خصوصاً. واختره حسب ذوقك، وأضف شخصيتك على تنسيقك (من ناحية الألوان، والأشكال، والمواد). اتخذ ما تريده حسب الهامك، وما تحب التعامل وإياه.

رتب مكتبك

تتشابه معظم المكاتب في جو الكآبة الذي توحي به. ففيها ألوان حيادية لا تثير شيئاً في النفس، وأثاث تقليدي تافه اعتادت العين رؤيته. فلا شيء يشد النظر كما يشده منظر رائع من مناظر ايطاليا ترافقك ذكراه طوال عمرك.

اعرف كيف تكوّن حولك جواً يثير متعة الحواس. كاللوحات الفنية، والملصقات، والصور، وأطر الجدران، والصور العائلية ... واقرن بعض السكاكر، وعرق السوس، والشوكولا، وقطع الفطائر الصغيرة، الطيبة المذاق، المخصصة لك أو لزائريك. والزهور والروائح الأخرى لإمتاع الأنف، والمقاعد الوثيرة

والكراسي التي تريح البدن. واختر الألوان التي تحبها ووزعها توزيعاً متناسقاً أو متبايناً. وسيحفظ زوارك جيداً ماتقوله لهم في أثناء المقابلات: وسيكون لديهم مادة تحدث في أنفسهم بعض تداعي الأفكار بموجب ماتأثرت به حواسهم المسيطرة.

مثل هذا الجو يضفي عليك الهدوء ويتيح لك تخفيف صدمة لحظات الضغط: (المفاوضات الشاقة على الهاتف، مواجهة الأخطار الجسيمة وجهاً لوجه، التقارير الحساسة اللازم كتابتها، رسائل الاحتجاج أو المطالبة).

بانتظام

غالباً ما يقارن عمل الذاكرة بعمل المكتبة. فالمكتبة تضم مجموعة من الكتب المرتبة حسب خطة منسقة. وهناك مجموعة بطاقات تضم أرقام الكتب. وكل رقم، يعمل عمل عنوان، يتيح للقارئ أو أمين المكتبة العثور على الكتاب المختار. غير أن الكتاب السيئ التصنيف، أو المصنف جيداً على الرفوف ولكن بغير بطاقة، لا يمكن العثور عليه.

يقوم كل شيء، في عمل أمين المكتبة، على أن تكون بطاقاته مهيأة كاملة، وعلى تصنيف الكتب جيداً والاهتمام بفتح بطاقة جديدة، كلما أضيف إلى المكتبة كتاب جديد. لذلك يكون لتصنيف (الكتب) ولطريقة الوصول إليها أهمية أكثر من الكتب نفسها.

هل تهيئ مكانك ووقتك بعناية؟ هل تتمتع بردود فعل كالتي يتمتع بها أمين مكتبة نشيط؟ لن تكون ذاكرتك إلا في وضع صحي أفضل.

إليك نصائح ينبغي اتباعها:

ــ ابتكر نظاماً للتصنيف يمكن مراجعته بسهولة: من خلال شخص يحادثك، المجتمع، الدائرة، الشركة، الأعمال، نوع النشاط.

ــ سجل خطة تصنيفك كتابة.

ــ أعلم مساعدتك ومعاونيك وأبناءك وزوجتك عن نظام التصنيف المختار.

ــ راجع هذا التصنيف دورياً.

ــ صنف كل شيء (أوراق، ملابس، حلي، مفاتيح) في المكان المناسب على الفور.

ــ خصص في فترات متقطعة منتظمة بعض اللحظات لجرد ما في أدراجك.

ــ عندما تتوقف عن عملك، لبدء عمل آخر، أعد مستندات العمل الأول إلى مكانها.

ــ صنف كل مستند ضمن ملف واحد، وألغ النسخ المصورة تصويراً سيئاً، لأن الالتباس ينتهي به المطاف إلى الثبات والرسوخ.

— أرّخ جميع الوثائق والمستندات، وأشر إلى مصدرها.
— ضع «إشارة» تدل على مكان كل مستند تم إخراجه.

للمراجعة باختصار

١ــ ماهي نقاط هذا الفصل التي تأثرت بها أكثر من سواها؟ قل لماذا؟
٢ــ اختر ثلاث نقاط تراها ذات فائدة قصوى لذاكرتك.
٣ــ متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق؟

الفصل

٦

لمقاومة النسيان

«يشكو الناس جميعاً من ذاكرتهم
ولا يشكو أحد من محاكمته العقلية»
لارو شفكولد

لا يكون النسيان تاماً أبداً، عموماً، بل هو جزئي فقط (ماعدا الحالات المرضية). ومن النادر، في الواقع، أن يعجز المرء عن أن يتذكر أو لا يعرف ثانية أياً من العناصر المكونة لحدث ما يلزم حفظه (وقد يجب أيضاً التأكد من إمكان تقديرها كلها). ويمكن لطالب طُلب منه أن يستظهر قصيدة أن يكون غير قادر، بعد قليل، على حفظ أي بيت منها. لكن بوسعه أن يتذكر، فيما بعد، الظروف التي حفظها فيها، والشخص الذي طلب منه حفظها، ومن أي ديوان أُخذت، إلخ... وفي الواقع، نحن نقدّر النسيان قياساً على بعض أشكال تصرفنا ومظاهره فقط، التي انتقيناها بموجب بعض المعايير الشخصية أو الاجتماعية.

نحن نستسلم استسلاماً سيئاً للنسيان. فهو يضيّق علينا الخناق: كالفشل في الامتحان، المضايقات الناجمة عن العلاقات بالآخرين، الزمن الضائع المهدور، الأموال المبددة، الخيبة المريرة، العزلة

أحياناً ، القلق من المستقبل . فمن سنكون من غير تذكر ماضينا ؟ إن الزمن الذي يمضي يهاجم ذاكرتنا التي تضعف فينتهي بها المطاف إلى مغادرتنا بلا استئذان :

ـــ المرء يبسّط بأن يتخلى دائماً عن عدد أكبر من التفاصيل ، لدرجة أن الرسالة أو الأفكار التي يلتقطها تصبح بالغة البساطة بحيث لا تتطلب أقل جهد لتذكرها .

ـــ يؤكد المرء على التفاصيل التي شدت انتباهه ، ويضخمها أكثر فأكثر (الشجرة تصبح غيضة ، ثم تصبح غابة) لأنه يحب أن يحفظ ما يعجبه .

ـــ يرتب المرء التفاصيل بطريقة تناسبنا ليجعل « القصة » أكثر منطقية ، لأنه يعاني صعوبة كبيرة في حفظ ما يزعجنا .

ـــ يدع المرء المعلومات المخزّنة ويهجرها لأنه يتعب من استخدامها .

إنه نقص الجهد والدقة والحيوية ، ونقص الثقة والأمل والعزم والشعور ... ونقص الذاكرة .

يشير نورمان إي . سبير ، في كتابه عن تطور الذكريات ، إلى أن مصادر النسيان الأكثر وضوحاً في بعض الظروف التجريبية هي :

ـــ الزمن المنقضي بين اكتساب الذكرى واستعادتها .

ـــ التداخل الحاصل بين اكتساب الذكرى الأصلي والاكتسابات اللاحقة .

ـــ تغيير السياق ، الخارجي أو الداخلي ، الذي كان يتفوق لحظة اكتساب الذكرى .

ـــ تغييرات عادية في حياة الجهاز العضوي ، كالشيخوخة .

ـــ تغييرات غير عادية في فيزيولوجيا الجهاز العضوي ، كحصول حادث للجهاز العصبي المركزي .

ـــ النسيان الموجّه أو المتعمد .

تواتر الذاكرة

من منا لا يندهش من الذاكرة الرائعة لطفل في الثالثة من عمره . كان قادراً بعد بضع قراءات لكتاب ما على أن يقلب الصفحات ويتلو النص غيباً كأنه يقرأه فعلاً من الكتاب .

تحتاج ذاكرتنا لصيانة منتظمة لتبقى على كفاءتها . وحواسنا كلها رافدة لها . فكيف يمكن أن تأمل أن تتكلم لغة أجنبية بسهولة إن لم تكن تمارسها في الأيام كافة ؟ كيف يعتقد أن الكتابة والقواعد هما فطريان ، في حين أن هناك قدراً كبيراً من القواعد والأسس التي تحكمهما ، يمكن اكتسابها وتعلمها بممارسة الكتابة ممارسة منتظمة . ويتأسف البالغ في معظم الأحيان على أيام الدراسة . ويتأوه قائلاً : « في ذلك الوقت ، كانت لي ذاكرة » . وكان من الأجدر به أن يدرك ، أنه إذا تدنت ذاكرته ، فهذا لأنه لم ينشط معارفه كثيراً . وعندما كان في المدرسة ، كان لبنية التعليم أثر ساهم في صيانة معارفه : تسجيل رؤوس أقلام

وملاحظات إجبارية، تسميع الدروس، حل أسئلة أسبوعياً، وظائف شهرية، فحوص كل ثلاثة أشهر، امتحانات تجريبية، فحوص سنوية، اختبارات شفوية، الكتابة من الذاكرة في أحد البحوث (!). أما البالغ، الذي ينخرط في الحياة النشيطة، فيتبنى، من غير أن يلاحظ ذلك، بعض بنى العمل الفكري الأكثر مرونة، والأكثر امتداداً على صفحة الزمن، حيث لا وجود لمواعيد محددة رسمياً لاختبار الذاكرة. لذا ينشأ عند المرء البالغ اهمال فكري مقيم، لأنه لم يحث الذاكرة بالتحديات التي عليها تخطيها، وهذا الاهمال يحكم على المرء، الذي لا يحتاط له، بمواجهة عقبات النسيان. وهناك بعض المهن المتخصصة فقط بمنجاة من الخطر، لأن هيكل عملها يشبه إلى درجة الالتباس الهيكل الدراسي (حالة المدرسين الذين يحتفظون بذاكرة رائعة غالباً حتى سن متقدمة جداً)، ولأن هيكلها يحتوي رهانات وآجال حيوية متعلقة بالذاكرة من أجل النجاح (حالة الأشخاص الذين يعملون بالعطور مثلاً...).

حتى التلاميذ يجب عليهم صيانة ذاكرتهم. فلا يفلت أحد من قانون الصيانة القاسي. وهذا ما تؤكده الأضرار التي تُلحقها العطل الطويلة بالمعارف المكتسبة خلال العام الدراسي الفائت. وقد أجري تقويم تربوي في المدارس والمعاهد في كانون الأول ١٩٨٣، أظهر الفوارق بين النتائج في نهاية حزيران (عند اغلاق المدارس) وبداية أيلول (موعد فتح المدارس). كان السؤال عن «تحديد مساحة المضلع»: وقد حلَّ هذه المسألة ٥٩٪ من التلاميذ الناجحين من الصف الخامس مقابل ٢١٪ لدى العودة إلى الصف السادس. و«إعراب المفعول فيه ظرف مكان»: ٥٢٪ مقابل ٢٩٪. ومن ناحية ثانية، أثبت الاستقصاء أن هذا التراجع يصيب خصوصاً المجالات التي تتطلب التحليل والتفكير، وقد تكون الأكثر بعداً عن الاهتمامات اليومية. وأثبت أيضاً أنه كلما ازدادت مدة العطلة، ازدادت صعوبة فهم المسألة وضعفت فرصة مسارعة التلاميذ إلى استخدام معلوماتهم المسجلة أو قدرتهم على حل التمارين بدهياً. وبالتأكيد، يمكن للمرء أن يتساءل عن حماسة الأطفال الناجمة عن تعلم المضلعات أو ظرف المكان، وهم بين سن ١٠ إلى ١٢ عاماً. ولم يعد هناك مجال للقول سوى إن كفاءاتهم، في نهاية حزيران، كانت أفضل مما هي عليه في بداية أيلول.

لتجنب بقاء مطالعاتك حبراً على ورق

يؤكد ٢٠ ــ ٢٥٪ من الفرنسيين أنهم يقرؤون كتباً بانتظام، وأكثر من الربع (٢٧٫٨٪) من الموظفين الرفيعي المستوى في الشركات والمؤسسات يعترفون بأنهم لا يقرؤون المجلات، ولا الجرائد الاقتصادية، ولا الصحف اليومية الوطنية. والسبب غالباً هو ضعف مهاراتهم كقارئين. غير أن تثبيط همتهم ناجم أيضاً عما عانوه من خيبة أملهم في الذاكرة. فالقراءة تستغرق وقتاً، والوقت اليوم بحساب: فعندما يمضيه المرء يتمنى أن يقبض عليه أجراً في المقابل. لكنه يقرأ عبثاً، فماذا يبقى من هذه القراءة بعد يومين، أسبوع، شهر؟ لا شيء يُذكر. فمن خابت آماله يفضل عندئذ أن يستقي المعلومات من هنا

وهناك وتلقائياً من المحادثات: وهذا ما يتحقق بسرعة أكبر، حتى وإن لم يكن حفظ المرء أفضل.

يجب مع ذلك أن تعرف أن القراءة ضرورية للنجاح. ولهذا سببان معقولان: فبقراءة الكثير يمكن مراجعة ما في الأذهان، وتحديث المعارف لجعلها تساير الحاضر. وهذا من خلال معرفة نوعية ما يُقرأ، مما يمكن أن يزود بالمعارف على سلم الأولويات، والتجاوب سريعاً، وامتلاك روح التجديد.

استناداً إلى هذه القناعات، من الممكن والضروري ممارسة قراءة فعالّة.

١ــ استمر في اطلاعك على آخر ما ينشر:

ــ احرص على الإصغاء إلى تعليقات غيرك على ما نشر من كتب.

ــ تابع عن كثب زوايا «كتب قرأتها لك» المنشورة في الصحف المهنية والمتخصصة.

ــ احصل على دليل الكتب التي يصدرها الناشرون.

ــ قم بزيارة المكتبات مرة في الشهر، وتفرج على الكتب، واقرأ أغلفتها.

٢ــ اقرأ قراءة منتقاة وسريعة استناداً إلى طريقة[1] ما في القراءة (راجع الفصل الخامس).

٣ــ سجّل الفكرة عند عثورك عليها، واعمل بطاقات للمطالعة (تحتوي ١٠ نقاط جوهرية) وخزّنها بوضوح (في ملف أو مفكرة أو مكتب أو ملصقات على الجدار...).

٤ــ اسبر بين المحيطين بك الأفكار التي سجلتها:

ــ قم بهذا العمل في اليوم التالي، لأن النسيان يتهددك.

ــ اعرض إحدى هذه الأفكار ولاحظ ردود الفعل.

ــ ضع ملخصات وسجلها على الورق أو على شريط تسجيل (كاسيت) واطلع عليها من يطلبها من زملائك.

ــ اكتب زاوية (كتب قرأتها لك) في جريدة مؤسستك.

ــ نظّم طاولات مستديرة لمناقشة عدة كتب تتناول موضوعاً واحداً و... ادع إليها كتّابها.

ــ شكلّ نادياً للمطالعة في مؤسستك.

ــ كرر الأفكار الجيدة، فهي للتداول.

ــ إذا ما سئلت، أجب وأنت واثق بنفسك، وانتق الجمل والصياغة، وأعط مثالاً وقدّم بعض التفاصيل.

ــ كن الأوّل في إعلام الآخرين، وسيعترفون لك بهذا.

---

(١) ماري ــ جوزيه كوشايير: «المطالعة الفعّالة»، ١٩٨٥، شوتار والناشرون المتحدون، باريس.

تكلم لغة أجنبية بيسر

من المألوف أخذ دروس لغوية، غير أن تعلم اللغة يجب أن يتم بوتيرة مستمرة لإحراز النتائج المتوخاة. وليس هذا هو الحال دائماً، إذ يفضل أحياناً أن يبدأ المرء هذا بنفسه. ويجب بادئ ذي بدء المحافظة على تغطية جيدة في الاتجاهات كافة:

— احضر دروساً يتكلم الأستاذ فيها لغة أجنبية حصراً، وحيث المنهاج يصلح أيضاً للتلاميذ.
— اقرأ الكثير، واقرأ كتباً من أنواع مختلفة باللغة التي تعلمتها.
— اشترك في جريدة ومجلة باللغة الأجنبية المعنية.
— تحدث بالهاتف بانتظام، إذ يمكنك الاتصال بوكالات السفر، والمطارات والفنادق والهيئات السياحية الأخرى في بلد اللغة التي تتعلمها.
— اطلب بعض التعليمات الخطية من هذه الهيئات نفسها، ولتكن طلباتك، عند الحاجة، شكلية تتيح لك الحصول على أجوبة وبالتالي التعود على استعمال تعابير اصطلاحية.
— سافر إلى الخارج في رحلات سياحية للإقامة ودراسة اللغة، أو الأفضل، للإقامة المهنية ولتطوير لغتك التي تتعلمها بسرعة أيضاً.
— كوّن صداقات مع بعض الأصدقاء، وابق على اتصال بهم، وتراسل معهم.
— تردد على المدارس الدولية بحجج مختلفة.
— استمع إلى الإذاعات الأجنبية وأشرطة التسجيل في سيارتك.
— شاهد قنوات التلفزيون الأجنبية.
— شاهد الأفلام بنسختها الأصلية.
— احضر كمستمع حر بعض الدروس في إحدى الكليات.
— تسجل في بعض الدورات المكثفة، التي ينغمس المرء فيها من الصباح إلى المساء في اللغة التي يتعلمها.

يجب بعد ذلك ترسيخ ما اكتسبته بتجسيده فيما يلي:

— بالدرجة الأولى، حدد بدقة كبيرة مدى اتساع المعارف التي تود اكتسابها في هذه اللغة الأجنبية. ومامدى اتساع المفردات؟ والغرض من استخدامها؟ وبأي يسر، وأية مهارات أساسية، وأي مستوى وحتّام؟ إن ممارسة اللغة لأغراض مهنية تتطلب تعلماً أوسع.
— أعد قراءة بعض النصوص أو المدونات الغنية بالمفردات، وتوقف عند الكلمات الجديدة، وتثبت من فهمك الجيد لها بالاستعانة بقاموس للغة الأجنبية وليس بقاموس للترجمة، الذي يجب ألا يستخدم مرجعاً إلا لاحقاً.

ـــ أنشئ بطاقات للمفردات والاصطلاحات اللغوية حسب مواضيعها أكثر من تسلسلها الأبجدي، وبهذا تؤلف قاموساً خاصاً بك:

ـــ اختر بعض التمارين على المفردات والقواعد، باستخدام جمل ذات فراغات، فهي تمرّن على الإجابة السريعة وتؤدي تدريجياً إلى ردود الفعل.

ـــ سجّل مذكراتك اليومية باللغة الأجنبية أو تحدث عن أحلامك.

ـــ الجأ إلى تسجيل ملاحظاتك المتشعبة بشكل شجرة (انظر الفصل الخامس) بعد إحدى المطالعات أو أحد الدروس لتتذكر جميع الكلمات الجديدة المخزنة.

ـــ ثم انطلق إلى الممارسة وضاعف مجدداً الموارد التي تشبع ما تتعلمه.

أخيراً، المقصود هو أن تحفظ ما اكتسبته:

ـــ تكلم ما استطعت إلى ذلك سبيلاً. فمن غير ممارسة، يفقد المرء النطق بطلاقة واتساع مفرداته: وانقضاء شهر من غير تحدث باللغة كثير جداً.

ـــ احرص على استخدام ما اكتسبته بانتظام: اقرأ وأعد القراءة، وتحدث وتحدث أيضاً، والتق بعض الناطقين الأصليين باللغة، واغتنم الفرص لتمضية بعض الوقت في تصفح البطاقات والجداول. وإذا احتاجت مؤسستك إلى من يصبح دليلاً للزوار الأجانب المارين في بلدك فلماذا لا تكون أنت؟ وإذا احتاجت إحدى دوائر مؤسستك إلى متمرن باللغة الأجنبية، فلم لا تكون أنت؟ ويتعلم الإنسان نفسه أكثر أيضاً ويزيد معارفه من خلال تعليمه الآخرين.

ـــ تجنب الوقوع في فخ الممارسة فقط عندما تكون أمامك لحظة قصيرة أو تكون في عطلة أو... عند التقاعد، فنادراً ما يجد المرء هذه اللحظة القصيرة السانحة، والتقاعد لا يقدم غالباً الكثير من الفرص المناسبة الأخرى.

باختصار، تكلم اللغة الأجنبية، وتكلم، وتكلم، وتكلم أيضاً...

فائدة دورة تدريبية

(الذاكرة ـــ النجاح) تقوم كشكل من أشكال الاستخدام، في دورة تدريبية، على الشكل التالي:

١ـــ اقرأ برنامج الدورة واشرحه. واسْعَ للإحاطة بمجمل ما هو معروف عن الموضوع، واكتب التوقعات والآمال المعقودة عليه، والمسائل المطروحة بشأنه.

٢ـــ ضع جدولاً متسلسلاً متدرجاً باهتمامات الدورة.

٣ـــ إذا دعت الضرورة، اقرأ كل ما يبدو متعلقاً بموضوع الحلقة الدراسية، من كتب ومقالات الخ... قبل بدء الدورة بشهر.

٤ ــ شارك مشاركة فعالة في الدورة، ولا سيما في طرح الأسئلة والمناقشة، أو جادل بدرجة أقل. واطرح أسئلة ترمي إلى تصحيح المفاهيم وتطبيقها.

٥ ــ حاول جاهداً أن تلخص في آخر كل نهار ما هو جديد بالحفظ. وسجله مع ترقيم النقاط التي حفظتها.

٦ ــ استخلص فكرة عامة من الدورة: ما هي الأفكار التي أُريدَ نقلها؟ ما هي الدروس الأساسية اللازم استخلاصها من المحاضرات والأفكار المطروحة؟ والتزم التركيز على فكرة واحدة ترشدك.

٧ ــ أعد قراءة ما سجلته في الأيام التالية، وتثبت من الفرق بين ما تعلمته وما كنت تنتظر تعلمه.

٨ ــ التزم التحدث عن الدورة، وجرّب ما حفظته، وكيّفه حسب لغتك الخاصة.

٩ ــ سجل بطاقة شاملة لمجمل العناصر، من غير العودة إلى العناصر المطروحة في أثناء الدورة وفي المدونات الشخصية.

١٠ ــ اعتمد اسلوباً يقوم على الاستخدام العملي: التطبيق، الاستعمال الملائم من خلال المقارنة لسبر ما حفظته. وعزز هذا بالعودة إلى المصدر.

لتنمية ذاكرة أطفالك

يرى كثير جداً من الأهل أن حظوظ أطفالهم من الذاكرة غير متساوية، ويختلف نصيب كل منهم عن الآخر، فتسمعهم يرددون: «نصيب الولد الثاني من الذاكرة أكثر من البكر». وهذا التأكيد خاطئ. والأصح أن يلاحظ المرء أن نضوج الأهل يختلف بتقدمهم في السن، وتقل مشاغلهم، وربما ظهر لديهم مفهوم جديد للتربية، ذلك أن التجربة الأولى على الطفل الأول لها انعكاساتها واسقاطاتها على الطفل الثاني بلا شك. وتتكون لدى الطفل الذاكرة التي يكسبه إياها ذووه، ليس عند الولادة، بل قبلها وفي أثنائها وبعدها.

الحمل فترة متميزة يدرك الطفل العالم الخارجي في أثنائها عبر أمه. والمرأة الفضولية في بيئتها، التي تحتك بمختلف الأوساط والأشخاص، ترسل الكثير من الأصداء إلى الطفل، الذي سرعان ما يصبح قادراً على استقبال المعلومات وجمعها. ولنظام الأم الغذائي تأثير أيضاً في تكوين دماغ الجنين: ذلك أن المشروبات الروحية والتبغ والمنبهات هي من الأمور المشوّشة، التي تترك أحياناً عواقب وخيمة. وظروف الولادة نفسها تشكل لحظة حاسمة في نفسية المرء. فهي للمولود الجديد، ضغط غير عادي، يمكن لأمه أن تعدّه له وأن تحد من آثاره العدوانية بتحدثها إلى جنينها ومداعبته من الخارج، وشرح ما سيحدث له.

عندما يصبح الطفل على اتصال مباشر بالعالم، يمكن لذاكرته أن تتحرض لتعبر عن أقصى طاقتها الكامنة (المعروفة على الأقل). ويستحسن اتباع هذه النصائح المعدودة.

١ـــ اصطحب الطفل إلى أماكن وأوساط شديدة التنوع، حيث تختلف الضوضاء والألوان والروائح والمشاعر، وحيث تختلف أعمار الناس وأجناسهم وثقافاتهم وتتعدد.

٢ـــ قبل أن يتعلم الطفل الكلام، تحدث إليه، وذكّره باللحظات الحلوة، والأماكن الجميلة، والناس المثيرين للاهتمام. وعندما يبدأ الكلام، تمتع بتبادل هذه الذكريات معه، واجعله يحدد ادراكه الحسي الذي قد يختلف عن ادراكك الحسي.

٣ـــ ضاعف تحققه من المعلومات من خلال: الزيارات والكتب والأفلام والعروض والهدايا...

٤ـــ في سن الدراسة، يجب اتباع ما يلي لتعليم الطفل القراءة والكتابة وسرعة الانتباه وجداول الضرب...:

ـــ اشرح لطفلك أن الدفتر المنظم جيداً، والمحفظة المرتبة جيداً، سيساعدانه على امتلاك ذاكرة أفضل: واجعله يكتب بنفسه اسمه و... على البطاقات.

ـــ تعلم الاستظهار معه: مثّل بالإيماءات القصص الواردة، وأحدث الضوضاء المطلوبة، وصوّر المواقف ببعض الحركات، واطلب منه تجسيد شخصية ما، أو حيوان أو شيء بينما تجسّد أنت شيئاً آخر...

ـــ استعلم عن القراءة النافعة[1] لتتمكن من مواكبة تدريبها من خلال الموقف والحركة والتصرفات بدلاً من العودة إلى «طريقة التعليم القديمة جداً». واطرح على ابنك بعض الأسئلة، وتأكد من فهمه، وجنّبه إلى أقصى حد القراءة بصوت عال قبل أن تتيقن من أنه فهم ما قرأه بصمت.

ـــ وجّهه إلى كتابة وظائفه في مساء اليوم نفسه، ودعه يوضح أفكاره، ودعه يردد الاستظهار، ترديداً صحيحاً قبل النوم، قم بذلك أيضاً في الكلمات والمفردات الجديدة أو القواعد، ودعه ينم، أعد تنشيط هذه المعلومات في اليوم التالي صباحاً على مائدة الإفطار أو على طريق المدرسة.

ـــ تثبت من حاسته الغالبة المهيمنة (السمع، البصر، أو اللمس؟) وأكمل عمل معلمته، إذا بدا لك أن التمارين المحلولة غير كافية لحث ذاكرته. وفي هذه الحالة، يجب تجنب ما يوحي إلى الطفل أن معلمته لا تقوم بعملها جيداً أو أنها مخطئة، فكل تناقض واضح قد يولّد لديه تأثيراً مضاداً للذاكرة.

الحفاظ على ثقافة جيدة عامة

ثمة أشخاص يحبون رؤية فيلم ما ثم رؤيته ثانية، وقراءة كتاب ما ثم قراءته ثانية. وهؤلاء يودون في أكثر الأحيان تكرار رواية القصة نفسها، مع الحرص، من ناحية ثانية، على تغيير الشخص المستمع الذي يروون له القصة. وهذا ما ينطبق أيضاً على رواية الأحداث الجارية.

يمكن للمرء أن يستمع من المذياع إلى نشرة الأخبار صباحاً، ويشتري الجريدة لقراءتها وهو في

(١) الرابطة الفرنسية للقراءة: «اقرأ، هذا سهل حقاً»، ١٩٨٢، منشورات اوكدل، باريس.

وسائل النقل، ويتبادل التعليقات مع الزملاء بشأنها، ويشتري جريدة المساء، ويقص بعض المقالات، ويشاهد جريدة المساء في التلفزيون، وتصور البقية لليوم التالي...

١٠٠ سؤال
لتحديد معارفك بخصوص الأحداث الجارية

يتضمن هذا الاختبار تحديد تواريخ مختلف الأحداث التي اتصفت بها الأحداث السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية، في فرنسا والخارج. وعليك تحديد الشهر والسنة اللذين وقع فيهما الحدث. وهذه الأحداث تغطي السنوات السبع التي هي الولاية الأولى لرئاسة فرانسوا ميتران (١٩٨١ ــ ١٩٨٨).

الأحــداث	العام	الشهر
١ ــ فرانسوا ميتران يدشن القطار السريع جداً باريس ــ ليون.		
٢ ــ حقق رائد الفضاء يوري رومانينكو لدى عودته من المحطة المدارية السوفيتية مير رقماً قياسياً جديداً قدره /٣٢٦/ يوماً في مدة البقاء في الفضاء.		
٣ ــ كلوس باربي، المسؤول القديم في الجستابو في مدينة ليون، المنفي من بوليفيا، أودع السجن في ليون بعد أن أدين بتهمة «جرائم بحق الإنسانية».		
٤ ــ موجة كبيرة من البرد اجتاحت أوروبا وسببت في فرنسا مقتل /١٤٥/ شخصاً.		
٥ ــ البابا يوحنا ــ بطرس الثاني أصيب بجراح في محاولة اغتيال في ساحة سان ــ بيير في روما.		
٦ ــ بيير موروا ينشر تقرير ديوان المحاسبة بشأن قضية «الطائرات ذات محرك الإفراغ».		
٧ ــ مكوك الفضاء تشالنجر ينفجر بعد خمس وسبعين ثانية من اقلاعه، ومقتل سبعة رواد فضاء كانوا على متنه.		
٨ ــ المسؤولون الأساسيون الأربعة في الدعوى المباشرة وهم جان ــ مارك روبلان، ناتالي منيون، جويل اوبرون، جورج سيبرياني، تم توقيفهم في مزرعة في فيتري ــ أو ــ لوج (لواريه).		

الأحـــداث	العـام	الشـهر
٩ ـــ استقالة ميشيل جوبير، وزير التجارة الخارجية، الذي يرى أن منصبه لم يكن محدداً جيداً.		
١٠ ـــ ميشيل دروا يستقيل من اللجنة الوطنية للاتصالات والحريات.		
١١ ـــ تعيين جورج بيس الرئيس المدير العام لشركة بيشيني رئيساً لشركة رينو.		
١٢ ـــ انفجار كيماوي يحدث تسرباً كبيراً للغاز المشع من المفاعل النووي في تشيرنوبيل (أوكرانيا).		
١٣ ـــ ميخائيل غورباتشوف يصبح أميناً عاماً للحزب الشيوعي السوفييتي.		
١٤ ـــ العثور في منطقة ايسن على أربعين برميلاً من ديوكسين سيفيزو (ايطاليا) دخلت إلى فرنسا بطريقة غير قانونية.		
١٥ ـــ يانيك نواه يتغلب على اللاعبين الدوليين في فرنسا في ملعب رولان ـــ غاروس (للتنس) في باريس.		
١٦ ـــ الاتحاد السوفييتي، يتبعه ثلاثة عشر بلداً، يعلن أنه لن يشارك في الألعاب الأولمبية في لوس انجلوس.		
١٧ ـــ توقيع بروتوكول بشأن مدة العمل بين مجموع أرباب العمل والنقابات (ماعدا الاتحاد العام للشغل) وهي ٣٩ ساعة أسبوعياً والأسبوع الخامس إجازة مأجورة.		
١٨ ـــ ولادة أول «طفل أنابيب» فرنسي «آماندين».		
١٩ ـــ انفجار ثلاث قنابل في باريس، في مخزن كلاريدج، في مكتبة جيبرجون، في مؤسسة فـ ن ١ ك الرياضية، أسفرت عن سقوط تسعة عشر جريحاً.		
٢٠ ـــ تحويل باريباس من قطاع عام إلى خاص أحرز نجاحاً كبيراً: فقد اشترى نحو ٣ ملايين مساهم أسهماً ثمن الواحد ٤٠٥ فرنكات.		
٢١ ـــ ميشيل روكار يقدم استقالته من الحكومة بسبب معارضة إصلاح طريقة الانتخابات.		

الشهر	العام	الأحداث
		٢٢ــ لوران فابيوس يعلن «خطة أنفورماتيك للجميع».
		٢٣ــ النواب يصادقون على الغاء عقوبة الإعدام بموافقة ٣٦٩ صوتاً.
		٢٤ــ بداية نزاع جزر المالفيناس بين الأرجنتين وبريطانيا.
		٢٥ــ الكولونيل جان ــ لوكريتيان، أول رائد فضاء فرنسي، يشارك في مهمة فضائية سوفييتية.
		٢٦ــ سبعة وأربعون دبلوماسياً وممثلاً سوفييتياً في فرنسا يتهمون بالتجسس ويتم إبعادهم.
		٢٧ــ جائزة نوبل للسلام تمنح إلى لش فاليسا.
		٢٨ــ سكان الأرض تجاوزا حسب الاحصاءات خمسة مليارات نسمة.
		٢٩ــ الحكم على جورج عبد الله بالسجن ٤ سنوات لاستخدامه أوراقاً مزيفة وحيازة أسلحة ومتفجرات.
		٣٠ــ اريش هونيكر يقوم بأول زيارة لرئيس الدولة في ألمانيا الشرقية إلى ألمانيا الاتحادية.
		٣١ــ مجلس الوزراء يسمح بانشاء قنوات تلفزيونية خاصة.
		٣٢ــ نجاح تحويل سان ــ غوبان من قطاع عام إلى قطاع خاص (١٥٤٧٠٠٠ مساهم خاص يملكون ٥٠٪ من رأس المال).
		٣٣ــ لوران فابيوس يعلن أنه قرر جعل اختبار كشف وباء نقص المناعة المكتسبة (الايدز) ضرورياً لكل المتبرعين بالدم.
		٣٤ــ جعل أسعار البنزين حرة.
		٣٥ــ الشاذلي بن جديد يقوم بزيارة باريس في أول زيارة رسمية لرئيس دولة جزائري منذ استقلال الجزائر.
		٣٦ــ فريق فرنسا لكرة القدم يحرز في باريس بطولة الأمم الأوروبية.

الشهر	العام	الأحـــداث
		٣٧ـ بشير الجميل، المنتخب رئيساً للبنان في ٢٣ آب، يلقى حتفه في انفجار في مقر حزب الكتائب في بيروت، وأخوه أمين يخلفه في الرئاسة.
		٣٨ـ فرانسوا ميتران يقدم الكثير من المشاريع الهندسية والعمرانية الكبرى لباريس ومنطقتها.
		٣٩ـ موت ليونيد بريجنيف، وتعيين يوري اندروبوف، الرئيس السابق للاستخبارات السوفييتية، أميناً عاماً للحزب الشيوعي في الاتحاد السوفييتي.
		٤٠ـ منح جائزة نوبل للسلام للأسقف الزنجي من جنوب إفريقية ديموند توتو.
		٤١ـ مقتل اثنين وعشرين من عمال المناجم وجرح مئة وثلاثة آخرين في مناجم سيمون، قرب فورباك، في موزل.
		٤٢ـ اولف بالمه، رئيس وزراء السويد الاشتراكي ـ الديمقراطي يقتل بطلق ناري أطلقه شخص مجهول في أحد الشوارع وسط ستوكهولم.
		٤٣ـ انعقاد القمة الثانية عشرة للدول الغربية الصناعية السبع في طوكيو.
		٤٤ـ كأس العالم لكرة القدم تسفر عن فوز الأرجنتين على ألمانيا الاتحادية.
		٤٥ـ انشاء حساب التنمية الصناعية (كودفي).
		٤٦ـ إدارتا بيجو وتالبوت تعربان عن عزمهما تسريح ٧٣٧١ موظفاً.
		٤٧ـ فرنسا واسبانيا تتفقان على مكافحة الارهاب الباسكي.
		٤٨ـ كروزو ـ لوار أول مجموعة فرنسية للميكانيك الثقيل، تنظم قضائياً.
		٤٩ـ تنظيم حفلتي روك في الولايات المتحدة وانكلترا، بلغ دخلهما ٦٠٠ مليون فرنك فرنسي لمكافحة المجاعة في إفريقية.
		٥٠ـ زلزال عنيف جداً يضرب وسط مكسيكو يؤدي إلى مقتل نحو عشرين ألف شخص.

الأحـــداث	العـام	الشـهـر
٥١ ـ نهاية اضراب احتلال الورشات البحرية لينين في غدانسك (بولونيا).		
٥٢ ـ ١٢٠٠٠٠ شخص يحضرون حفلة مادونا في بارك سو.		
٥٣ ـ مقتل الرئيس المصري أنور السادات في أثناء عرض عسكري ويخلفه نائبه حسني مبارك.		
٥٤ ـ في المؤتمر ٤١ للاتحاد العام للشغل، في مدينة ليل، يخلف هنري كراسوكي جورج سيغي في منصب الأمين العام.		
٥٥ ـ شخصان مسلحان برشيشات، يفتحان النار في المطعم اليهودي غولدنبرغ، شارع روزييه، في باريس. مقتل ستة أشخاص وجرح اثنين وعشرين آخرين.		
٥٦ ـ الدكتور فيليب أوغويار، يعود إلى باريس، بعد أن أفرجت عنه أفغانستان.		
٥٧ ـ طائرة بوينغ تابعة للخطوط الجوية الكورية الجنوبية أسقطتها مقاتلة سوفييتية (٢٦٩ قتيلاً) قرب جزيرة سخالين.		
٥٨ ـ تأسيس العمل ذي الفائدة الجماعية.		
٥٩ ـ لقاء بين لوران فابيوس وجاك شيراك وجهاً لوجه في التلفزيون، القناة ت ف ١.		
٦٠ ـ جاك شيراك يعلن عن فتح ٢٧٣٠كم من الطرق السيارة (الاتستراد) خلال عشر سنوات.		
٦١ ـ فرانسوا ميتران يدشن متحف أورساي، المخصص للقرن التاسع عشر.		
٦٢ ـ خمسمئة ألف طالب وتلميذ يتظاهرون في باريس مطالبين بسحب مشروع الاصلاح الجامعي الذي طرحه آلان دوفاكيه الذي استقال بعد ذلك بأربعة أيام.		
٦٣ ـ أعمال عنف في ملعب هيزل، في بروكسل، في نهائيات كأس أوروبا لكرة القدم للنوادي أبطال الدوري (٣٩ ضحية).		

الشهر	العام	الأحـــداث
		٦٤ـ شركة رينو تعلن تراجعها في قارة أمريكا الشمالية.
		٦٥ـ لقاء ريغان ــ غورباتشوف في جنيف، وهو أول لقاء قمة من هذا النوع منذ حزيران ١٩٧٩.
		٦٦ـ اغتيال انديرا غاندي في نيودلهي من قبل اثنين من السيخ عضوين في دائرة أمنها. وتعيين ابنها راجيف غاندي رئيساً للوزراء.
		٦٧ـ لوران فابيوس يدشن البث التلفزيوني «لنكلم فرنسا»، ومدته ربع ساعة شهرياً مخصصة لرئيس الوزراء في القناة ت ف ١ (التلفزيون الفرنسي، القناة الأولى).
		٦٨ـ تحويل «الشركة العامة» من شركة عامة إلى خاصة.
		٦٩ـ التصويت على القانون القاضي بأن يسدد الضمان الاجتماعي التعويضات.
		٧٠ـ زيارة رونالد ريغان إلى فرنسا.
		٧١ـ فشل أول إطلاق تجاري للصاروخ الأوروبي اريان.
		٧٢ـ في بيروت، ٥٨ جندياً فرنسياً من القوة المتعددة الجنسيات يلقون مصرعهم في انفجار شاحنة مفخخة.
		٧٣ـ البلدان الغربية تزيد مساعدتها لاثيوبيا، حيث تهدد المجاعة ٦ ملايين شخص بسبب الجفاف.
		٧٤ـ السفينة رينبو ــ واريور، وهي سفينة حركة السلام الأخضر البيئية، تغرق في ميناء اوكلاند (زيلاندة الجديدة) بينما كانت تستعد للانطلاق في حملة ضد التجارب النووية الفرنسية في المحيط الهادي.
		٧٥ـ فرانسوا ميتران يدشن مدينة العلوم والصناعة في فيليت.
		٧٦ـ في الانتخابات التشريعية (التمثيل النسبي في الجولة) حصل اليمين على ٢٩١ فائزاً من أصل ٥٥٧.
		٧٧ـ ثلاثمئة ألف مهاجر غير قانوني يسمح لهم بتسوية أوضاعهم.

الأحـــداث	العام	الشهر
٧٨ــ أربعة وزراء شيوعيين يدخلون في وزارة موروا الثانية.		
٧٩ــ في كاليدونيا الجديدة، مقتل الزعيم التحرري بيير دوكليرك.		
٨٠ــ تعيين ٩ أعضاء في السلطة العليا السمعية ــ البصرية المكلّفة الاشراف على استقلال الإذاعة والتلفزيون (الرئيسة: ميشيل كوتا).		
٨١ــ المصارف تعدل عن وضع تسعيرة للشيكات المتوقعة للأول من نيسان.		
٨٢ــ عمليتان تخريبيتان في برنتمب وغاليري لافاييت تسفران عن ٣٥ جريحاً.		
٨٣ــ ميخائيل غورباتشوف يقترح خطة لنزع السلاح ترمي إلى «تخليص الأرض من الأسلحة النووية من الآن وحتى نهاية القرن».		
٨٤ــ الطيران الأمريكي يهاجم مقر القيادة في طرابلس، العاصمة الليبية، لكن العقيد القذافي ينجو من هذه الغارة التي كانت تستهدفه.		
٨٥ــ ميشيل بارزاك يعلن أنه سيسمح بالإعلان عن الأكياس الواقية (وهي التي يستعملها الرجل للحماية من الأمراض السارية ومنع الحمل) (ضمن خطة للصراع ضد الايدز).		
٨٦ــ اللجنة الوطنية للاتصالات والحريات تختار مجموعة بويغي للحصول على ٥٠٪ من رأسمال القناة الأولى في التلفزيون الفرنسي.		
٨٧ــ التوقيع على العقد الذي ينص على انشاء «ايرو ديزني لاند» في مارن ــ لا ــ فاليه، وقد وقع عليه كل من جاك شيراك، وايسنر، شركة والت ديزني للانتاج.		
٨٨ــ اليومان الوطنيان بخصوص «الأحوال العامة» اللذان أقامهما الضمان الاجتماعي يضمان في باريس نحو ألف شخص ممن يعملون في الصحة أو من الرفاق الاشتراكيين.		
٨٩ــ موت بيير منديس فرانس.		
٩٠ــ انتخاب فرانسوا ليوتار أميناً عاماً للحزب الجمهوري.		

الشهر	العام	الأحـــداث
		٩١ ــ «قناة زائد»، وهي رابع قناة تلفزيونية رابحة، تبدأ البث.
		٩٢ ــ كوليش يجمع شخصيات سياسية في القناة الأولى للتلفزيون الفرنسي لتشجيع «مطاعم وسط المدينة».
		٩٣ ــ اختطاف مارسيل كارتون ومارسيل فونتين في بيروت.
		٩٤ ــ مليونا متظاهر في أوروبا الغربية ضد التسليح النووي في المدن الألمانية الكبرى ولندن وبروكسل وروما ومدريد.
		٩٥ ــ ميتران يعلن عدول فرنسا عن تنظيم معرض دولي في باريس في العام ١٩٨٩.
		٩٦ ــ التوقيع على اتفاق فرنسي ــ جزائري بشأن الغاز.
		٩٧ ــ فرانسوا ميتران يتقلد منصبه رسمياً.
		٩٨ ــ انتخابات أوروبية.
		٩٩ ــ مظاهرة للدفاع عن المدارس العامة بناء على دعوة من اللجنة الوطنية للنشاط العلماني.
		١٠٠ ــ مظاهرة للدفاع عن المدارس الخاصة بناء على دعوة من أهالي الطلاب ومسؤولي التعليم الكاثوليكي.

(انظر الأجوبة في نهاية الفصل).

في نهاية هذا السبر، قد تود تنشيط ذاكرتك لأحداث هذه السنوات السبع، فعليك عندئذ أن تأخذ ثانية هذه الأحداث المئة وتعيد توزيعها حسب السنوات في جدول شامل، لتحصل منها على رؤية متناسقة تحثك على ترسيخها في الذاكرة. وسيتحسن ترسيخها أيضاً، بالقيام على نحو أكثر دقة ومنطقية، أو تقوية للذاكرة، بجمع بعض الأحداث الأخرى لكل عام. أو أيضاً بأن تضم إليها بعض أحداث تجربتك العاطفية أو الثقافية.

إن مثل هذا «الاختبار الثقافي» سهل التنفيذ كل عام، على الأقل، استناداً إلى الجداول الاجمالية أو ألعاب الاستقصاء التي تطرحها الجرائد والمجلات في الأسبوع الأول من كانون الثاني من كل عام جديد، وتتحدث فيها عن أحداث العام المنصرم.

حافظ على السيطرة على وضعك

الصيانة الجيدة للمعارف لا تضمن دائماً عصمة الذاكرة عن الخطأ. علينا أن نحذر من الضغط الانفعالي الذي نتعرض له، لأن تكراره كثيراً يضعف الذاكرة. وهذا ما يعلل الفجوة الحاصلة في ذاكرة الطالب يوم الامتحان، وذاكرة الممثل الهزلي مساء العرض الأول للمسرحية، وذاكرة المحاضر أمام ثلاثمئة مستمع. كما يعلل أيضاً نسيان مجموعات الأخبار، ومفاتيح الغاز والنور... ونسيان كلمة أو اسم هو «على رأس اللسان».

تكون جرعات انفعالاتنا غير مضبوطة في كثير من الأحيان، الأمر الذي قد يسبب اضطراب الذاكرة، لأنها تحتل حيزاً كبيراً جداً. وللسيطرة على المشاعر والأحاسيس والانفعالات، يجب أن يتعلم المرء كيف يتحكم بها، أي كيف يكبحها ويعطيها المكان الذي ينبغي لها أن تحتله في هذه اللحظة أو تلك. وللتوصل إلى هذا، فالمقصود طبعاً أن يعرف المرء نفسه، كما كان يحثنا على ذلك الفيلسوف سقراط، بل أيضاً أن يبقى على طبعه، ويقيم سلسلة من ردود الفعل المخصصة للحلول محل بعض الانفعالات المهيمنة.

كن كما أنت

بقاء المرء على طبعه لا يعني قبوله بعيوبه وأخطائه أو نقائصه، مجبراً الآخرين على تحملها. فهذا البقاء يعني بالأحرى تحقيق «ما في النفس»، وجني ثمار الطاقة الكامنة في القيمة الشخصية، والانفتاح على التنصت الحقيقي لما يقوله الآخرون. وهذا ما يحثنا على الحذر من أنانيتنا فنحيد عن مركزيتنا وتتقدم نحو حالة من الاستقلال، والنضوج والانفتاح. و«البقاء على الطبع» يجب أن يُشعر المرء بأنه فرد عنده فكرة محددة بنفسها، ومستقلة عن رأي الآخرين.

إن النضوج النفسي يتيح الوصول بحرية إلى الذاكرة بلا خوف ولا لوم. ويتصف هذا النضوج بما يلي:

- الترابط

يتيح الترابط إدراك منطق التصورات، وكشف التناقضات والأدلة، وتصنيف المعطيات، وتمييز الأساسي من الثانوي، والاستعانة بوسائل تقوية الذاكرة، وضبط الاستراتيجيات الشخصية للذاكرة المتفوقة، أي الناجحة.

- الاحساس بالواقع والحاضر

يسهّل هذا الإحساس التركيز على النمو الترابطي الآني الأكثر خصوصية في المشروع ـــ الذاكرة.

وفي بعض الحالات المرضية (عصاب هُوسَي، ذهان هلوسي، صرع صدغي)، تظهر بعض العناصر من مفرزات الماضي لتسيطر على الاحساس الحاضر سيطرة طفيلية : وهذه غرابة ماضٍ شديد الحيوية يتطاول على الحاضر ويحول دون التذكر.

• استخدام الخبرة

يفيد استخدام الخبرة في تجنب تكرار خطط (سيناريوهات) ذاكرة الفشل. وهو مصدر إلهام لتداعي الأفكار، ويغذي برمجة بعض التقدم. ويساهم في الراحة الفكرية ويمنح الثقة بالنفس.

• السيطرة على الذات

هذه السيطرة تقي من الضغط الانفعالي، وتساعد على تجاوز المخاوف والقلق التي تجعل المرء حساساً للغاية تجاه جميع الأخطار المتوقعة، مقلصة بهذا مجال الإدراك الحسي. فالسيطرة على الذات توجه التركيز نحو النتيجة ــ الذاكرة التي ينبغي لنا امتلاك ناصيتها متيحة هكذا، مواجهة الاضطرابات التي تحدق بالمرء.

• مرونة التكيف

تجنب هذه المرونة المرء حالات التبعية لمجرى الأمور : كما يحدث للطالب الذي لا يستطيع تذكر المعلومات المكتسبة إلا عندما يحدث اختبار للمراجعة في صفه. ولحسن الحظ، مثل هذه الحالات نادرة بالأحرى، لكن الذهن الذي يبقى منفتحاً وقابلاً للتأثر حيال تكاثر الأوضاع والأوقات والثقافات، يحسّن كفاءات الذاكرة عند تحريضها.

• تحمل الاحباط

يتيح هذا التحمل تجاوز الخجل من النسيان. ويساهم في تثبيت طموح الذاكرة الواقعية، إلى حد ما، ويساعد على تفويض المرء أمره إلى ذاكرة، لا تتركه في معظم الأحوال عرضة للحيرة والاضطراب، وهي بهذا أفضل من ذاكرة قرد مدرب. وهذا التحمل هو الترياق الشافي من جريرة النسيان الواضحة.

• الشعور بالمسؤولية

الفرد المسؤول يعرف جيداً أنه يملك الذاكرة التي يكوِّنها لنفسه. وهو يقرر بنفسه أيضاً كفاءات ذاكرته، ويطلق تحدياتها، ولمواجهة هذه التحديات يحث على تدريبها وتمرينها. فهو يثق بها ويقوم بما يجب للحصول على نتائج وفوائد، ويتمتع بقوة الالتزام الشخصي التي تؤدي إلى النجاح. وعندما يصبح أباً، يضع أولاده على خط الذاكرة ــ النجاح.

• القدرة على الابتعاد عن الأنا ومعرفة الآخرين

إن القدرة على الابتعاد عن الأنانية تستخدم الانتباه وتركز على الجاهزية البدنية والنفسية من أجل

نشاط حسي أكبر. وإذا كان المرء قادراً على معرفة الآخرين، فإنه يساهم في تنمية بصيرته من خلال الاسقاطات في عالم الآخرين ومنطقهم، وطريقة محاكمتهم للأمور، ويزيد، على المدى البعيد، الفرص المتاحة أمام ذاكرته الضعيفة.

● المبادرة

لا تنجو ذاكرة من خطر النسيان. ولا تخلو ذاكرة من موقف بنّاء، أو ضبط ذاتي للطرائق، والمهارات، أو انعكاس على سلوكها الذاكري أو المضاد للذاكرة. فبادر إلى قراءة كتاب في الذاكرة، واتبع دورة تدريبية على الذاكرة، واسأل المدرس عما يفعله لتنمية ذاكرة تلاميذه.

● القدرة على النقد الذاتي وجني فائدة من النقد، والقدرة على التغيير

إن تقوية الذاكرة مشروع صعب يفترض أن يكتسب بالجهد، والمثابرة والتواضع. وإن توجيه الاتهام لأشكال العمل أو لبعض التصرفات التي تجعل المرء يكتشف أنها مضادة للذاكرة (كالتدخين وعدم ممارسة أي نشاط رياضي) يتطلب بعض الشجاعة التي تمر أولاً بمراقبة خيّرة للذات، إذ يجب أن يرى المرء نفسه في عيون الآخرين.

● الشعور بالتكافل والتضامن، والقدرة على العطاء والأخذ

عندما يعمل المرء غالباً لأجل ذاكرته، فإنه يعمل أيضاً لأجل ذاكرة الآخرين. والعيش بعقلانية وانفعال أكبر يؤدي إلى النجاح الشخصي، لكنه يكون أيضاً قدوة للآخرين: الزملاء، الأصدقاء، الأقارب، الأبناء. فلنعرف أيضاً كيف نتقبل النصيحة، ونحيط أنفسنا بخبراء من غير أن ننتقدهم.

لا توجد ذاكرة حيث لا ثقة بالنفس[١]. وكل تبدل جسدي يسبب اضطراب الفردية الشخصية يلحق الضرر مباشرة بأشكال التفكير والإدراك، وتجربة الانفعالات. فالعصاب النفسي، مثلاً، له تأثير، معروف جيداً، في الذاكرة، حتى وإن لم يكن هذا التأثير، على نحو متناقض، سيئاً دائماً[٢].

● آ) التوتر الهوسي

يتصف هذا التوتر بهيجان فكري موجه وأنانية شديدة. ويقر المرء، عموماً، بأن له «ذاكرة جيدة»، أي ذاكرة تقنية وواقعية. ومن بعض النواحي، تبدو ذاكرته «أكثر من عادية». لأن التوتر الهوسي يعمل ابتداء من شكل ادراكي وأشكال من النشاط الذي ترفده خصوصاً ذاكرة موجهة وقد أشرنا إليه في الفصلين الثاني والثالث.

---

(١) د. شالفان: «الثقة بالنفس» سلسلة «التدريب المستمر في العلوم الإنسانية» منشورات إي. س. ف.

(٢) د. شابيرو: «الأساليب العصبية» سلسلة «آفاق نقدية» بوف، باريس.

• عوامل النجاح

يتّسم الانتباه بكثافته وتركيزه. فهو نادراً ما يشرد، وتركيزه يتجه، على الأخص، إلى التفاصيل. وغالباً ما تظهر توترات هوسية بين الفنيين: في العمل كما في البيت، وهم يهتمون بالتفاصيل التقنية. إنهم أشخاص يستطيعون العطاء أو الإنتاج الكثير! فنشاط التوتر الهوسي يتصف بالخبرة شبه المستمرة ذات القصد المقولب، الذي قَوْلَبَه الشعور بالجهد وخوض الامتحان. ويسير كل شيء كما لو أن أفعال المرء ومشاعره كانت تمليها عليه، في الواقع، ضرورة ما أو أمر يصعب تلبيته. لهذا يعيش بلا انقطاع في حالة من التوتر الإرادي. وقوة الإرادة، التي تتميز كثيراً بتوترات هوسية، تنطوي تحديداً على أن تصدر لنفسها بعض الأوامر والتعليمات الاختيارية. ويكون لدى المرء شعور بأن الواجب يرغمه على تقديم التهاني بأعياد ميلاد أقربائه وزيارة أجداده، وأن توقعات رب عمله هي أن عليه حتماً أن ينهي تقريره في الموعد المتفق عليه، وأن الصحة البدنية تتطلب بعض التمارين اليومية، والصحة العقلية تتطلب بعض «التسلية الخفيفة» وحداً أدنى من «الاسترخاء»، والثقافة كمية من المطالعات والموسيقى...

• حدود

لكن هذا النظام من الضغط، الصارم المتشدد، ليس دائماً ذا توجه جوهري. والتوتر الهوسي جاهز ليمارس قوة إرادته، على أن تنقل إليه السلطة الخارجية الأمر بذلك. وبتعبير آخر، غالباً ما يخالج المرء شعور بأنه «شخص غير حر». وينجم من هذا توتر وقلق متفاوتا الاستمرارية، ويبدو عليهما أنهما يسممان وجوده، كما يبدو عليه أنه يعاني للتهرب. وهذا ما يدل على أن بعض مجالات الحياة النفسية، والحالة هذه، ليست منسجمة مع حالة صارمة ودائمة من النشاط الاختياري. ويوشك التوتر الهوسي بهذا أن يتقلص في تجاربه الانفعالية الحسية، مقلصاً كذلك، الأثر الحاسم الإيجابي لتهييج الجهاز الدماغي، في ذاكرته.

ب) المصاب بالهستيريا

طبيعة الفكر الهستيري تكوّن أسس النسيان. والمصاب بالهستيريا يعيش على انطباعاته وليس على الأفعال والوقائع. وتكون انطباعاته مليئة بالحيوية غالباً، ومثيرة للاهتمام ومنفتحة، لكنها تبقى مع ذلك انطباعات غامضة، وغير محددة، وخصوصاً غير تقنية. ويخشى المهستر خشية كاملة العالم الذي يعيش فيه ويفتقر إلى مضاء العزيمة في التفاصيل الصغيرة. وعلى عكس الهوسي الذي يحب أن يسبر بصبر وأناة جميع أوجه أمر ما، يميل المهستر إلى التصرف بسرعة كبيرة ويكتفي بالعناصر التي تقفز مباشرة أمام ناظريه، وبالأشياء المؤثرة أو الواضحة. وينجم من هذا أنه يعاني صعوبة كبيرة في التركيز في أثناء النشاط الفكري المكثف والمستمر.

المهستر أيضاً حساس جداً، وهو يستسلم للتأثر بسهولة برأي الآخرين والأهواء والآراء المسبقة والمشاعر القوية. وجميع التأثيرات المؤقتة أو الطارئة هي من أجله. ولما كان يفتتن بسهولة بالعالم الخارجي،

فهو يذهل بسهولة أيضاً، وغالباً ما يفقد سلسلة أفكاره. لذا تكون معارفه ناقصة غالباً، كما تنقصه معرفة ملموسة (في حين أنه لا يحن إلى المهارة).

عالم المهستر، بالنتيجة، أكثر رومانسية وعاطفية بكثير مما هو موضوعي وملموس، مع ميل إلى النسيان، وبعض الأخطاء والنقائص الموضوعية. ومن المستبعد، حتى في أفضل الظروف، أن تكون للمهستر ذكريات محددة، وملموسة وواضحة: فهو يحس بسهولة بأن الأمور لا تحسب فعلاً، أو حتى ليس عنده احساس بأنها تحسب فعلياً، وهذا يترجم بتجارب انفعالية متفجرة ونشيطة، لكنها عارضة ومؤقتة، والعيش فيها عيش «سطحي». وبهذا سينسى، بسهولة، غده والأحاديث التي قالها عشية اليوم الفائت في انفجار انفعالي.

ج) الرعونة

فعل الرعونة لا يهيأ أبداً سلفاً. وعندما لا يمكن لنزوة أن تجد الدعم الانفعالي وتداعي الأفكار المتعلقة بالأهداف والمصالح الثابتة والمستمرة، فإنها تصبح عاجزة عن التحول إلى حاجة ولا إلى خيار أو نيات ومقاصد فعالة ومحددة هي أسس ذاكرة ذات كفاءة. وعموماً، ليست للرعونة خطط ولا مطامح تبقى للمدى البعيد. كما أنها لا تقدم أية فائدة للمسائل الثقافية أو الفكرية. وتتحدد فوائدها بالحاجات المؤقتة ومشاغل الحياة اليومية. وهي تتجه أساساً نحو البحث عن الرضى والارتياح والفوائد المباشرة. وحياة الأرعن يسيطر عليها الحاضر، أما المستقبل فقلما يكون له معنى عنده. وينقصه، بالنتيجة، التركيز والموضوعية والمنطق والتفكير. وتستلزم الذاكرة، والحالة هذه، ايلاء اهتمام لمختلف الإمكانات والقدرات، ليس فقط لما هو مؤثر ومهم هنا والآن، بل أيضاً لما يمكن أن يأخذ أهمية في المستقبل. ولهذا فإن الأرعن لا يحتفظ إلا بمظاهر وضع يرتبط بمصالحه الشخصية الأكثر مباشرة.

د) المريض بالوهم

يتصف هذا الشخص أساساً بسوء الظن. والشخص المرتاب شخص لديه فكرة ثابتة في رأسه. وهو يراقب الناس من خلال هذه الفكرة التي لا تفتأ تشغله والتي يبحث، بلا كلل أو ملل، عن إثباتها حصراً. ولا شيء يمكنه أن يقنعه بالتحول عن ارتيابه أو التخلي عن خطة العمل التي يوحي له بها هذا الارتياب. وبالنتيجة، إنه لا يولي أي اهتمام للبراهين العقلية إلا إذا كان يريد أن يجد فيها شكلاً يتوقع له أن يؤكد ريبته.

عموماً، إن المريض بالوهم لا يغمض عينيه عن أي عنصر اعلامي: فهو يتفحص العناصر التي تحمل الأخبار بأحكام مسبقة، رافضاً كل ما هو معاكس لافتراضاته لكي لا يبقي إلا على ما يثبتها. واهتمامه ذو حدة غير مألوفة، ونشيط نشاطاً استثنائياً، لكنه انتباه متصلب عنيد: فهو لا يتصور أو يخشى «بعض الأمور» فحسب، بل يسعى إليها، علاوة على ذلك، من غير كلل ـــ وعندئذ تتعبأ حدة الانتباه وشدته

كلها بحثاً عن البراهين. وبهذا يحفظ المريض بالوهم معظم الوقت «أنه على حق» وأنه «قد كان تماماً ما كان يعتقده». وليفضي إلى ذلك، عليه البقاء في حالة من التوتر الأقصى، والبقاء متيقظاً. وهو يفقد حس الانسجام، لهذا يمكنه أن يحمل في ذاكرته عالماً ذاتياً وهمياً تجد الوقائع نفسها فيه تُعزى إلى مدلول شخصي جداً بدلاً من مدلولها الحقيقي. كما يفقد كل عفوية ليجد نفسه باستمرار متأهباً للدفاع.

وفي مثل هذه الحالة، يتقلص جدول الفوائد والانفعالات إلى حد كبير. وعند ذلك يميل المريض بالوهم إلى اذكاء شعوره بعدم الكفاءة والخجل، الأمر الذي يؤدي به إلى نقص عام بالثقة بالنفس. إنه قدر كبير من العوامل المضادة للذاكرة...

جدول اجمالي للإجراءات الذاكرية لدى من يميلون إلى العصبية

	التوتر الهوسي	المصاب بالهستيريا	الرعونة	المريض بالوهم
الـروح	ـ الجنون العقلي ـ قوة الإرادة	ـ يعيش بموجب انطباعاته وليس حسب الوقائع	ـ لا وجود للخطط والطموح البعيد المدى ـ فوائد عملية	ـ شكّاك ـ يطلق احكاماً مسبقة ـ اسقاطات شخصية
الانتباه	شديد ومركّز	يصاب بالذهول بسهولة	يتركز على ماهو مؤثر ومهم، هنا والآن	منحرف لأنه يتركز على البحث عن براهين على ريبته وحذره
الانفعال	متوتر وقلق	سهل الانفعال	غياب الكبت والحصر النفسي	متوتر ودفاعي
التصرف (السلوك)	منتج بافراط	رومانسي وحسّاس	سريع ومتعجل	عدواني يرد الفعل بلا أي فتور أو توان
الذاكرة	تقنية وواقعية سريعة الاشتغال طويلة الأمد	انفعالية ومبهمة مع نسيان أو تشويه للمعلومات على المدى البعيد	اختزالية وذات أمد قصير جداً	ذاتية جداً وتأويلية

انعكاسات الحماية

عندما تهيمن الانفعالات وبعض الإجراءات النفسية هيمنة كبرى، فالوقاية هي علاجها. إذ من الممكن تثبيت بعض الانعكاسات التي ستعمل كملطف عند الدخول في الذاكرة. وإليكم بعض النقاط التي ستساعد على هذا الصعيد.

لتجنب نسيان بعض الأشياء الأساسية
في اللحظة الأخيرة، عند الرحيل

من المفيد أولاً تقدير الأخطار الحقيقية التي تمرون بها.

مثلاً، هل أنت شخص من النوع الذي يحب في الصباح، عندما يتوقف صوت المنبه، أن يمكث بعض الوقت وهو يستيقظ، قبل أن ينهض؟ يجب أن تعلم أن الدقائق عندئذ تمضي متسارعة: ففي اللحظة المقبلة تنظر إلى المنبه، لقد تأخرت ربع ساعة تماماً. وينتهي بك الأمر إلى النهوض عاجلاً، لكن متضايقاً من أن يفوتك القطار... أو الموعد، فينصب اهتمام ذهنك على عقارب الساعة، فلا ترى... الملفات التي عليك أخذها معك.

إن كنت أباً أو أماً لأولاد في سن الحداثة، فإليك مثال آخر: فأي أب لم يمر بتجربة فقدان الصواب تحت ضغط نزوة صادرة عن أحد الأولاد عند لحظة الخروج من البيت تماماً؟.

قد يصبح إعداد الحقائب مثيراً أيضاً. ففي أيام مضت، كنت تفكر فيما عليك أن تأخذ معك، وفي اللحظة الأخيرة، لا تتذكر شيئاً: فأنت تحت ضغط جمع كل شيء بسرعة كبيرة.

من الأفضل إذاً أن تحتاط للأمر في المسائل الثلاث أعلاه باتباع ما يلي:

ـــ أعدَّ عشية (في المساء) الملفات التي ستأخذها معك، وضعها في محفظة الوثائق التي أنت متأكد أنك ستحملها في اليوم التالي، وعند الحاجة، ضع محفظة الوثائق أمام الباب.
ـــ أعدَّ في المساء أيضاً ملابس الأولاد، ومحافظهم وحاجاتهم الأخرى، بعد أن تفكر في التحدث معهم عن ذلك للحصول على موافقتهم، وللحد من عواقب حدوث تغير آرائهم فجأة في اللحظة الأخيرة.
ـــ ضع قائمة بالأشياء التي ستحملها معك، وعند الحاجة، أخرج الحقائب قبل أسبوع وضع فيها، بلا ترتيب، الأشياء التي تفكر في أخذها كلما خطرت في بالك، وعندما لا يتبقى عليك سوى طي الأغراض بعناية، فقد ربحت!.

أخيراً، قبل أن تعبر عتبة الباب تماماً، وقبل أن تدخل المصعد أو تقلع بسيارتك، يجب أن تطرح على نفسك بعض الأسئلة التي ستشكل لك الدليل على تجنب العودة أدراجك:

١ ـــ أين أذهب؟ كيف أصل هناك؟ ماذا يلزمني لأصل إلى المكان الذي أقصده بلا حوادث؟

٢ــ من سأقابل؟ متى؟ وفي أي سياق؟
٣ــ ماذا سأصنع؟ ولأية غايات؟
٤ــ ماذا أحتاج؟ ماهي المعلومات؟ ماهي اللوازم؟
٥ــ ماهو الهدف الأساسي من مسعاي؟ على الفور؟ أو إلى أجل معين؟

لتجنب البقاء ساكتاً في موقف مؤثر

يجب على المرء أولاً أن يعرف احترام ذاكرته. لهذا يجب عليه الكف عن ذم كفاءاته، مردداً أنه لا ذاكرة له وأنه لن يمتلك ذاكرة أبداً. وكلما قل ارتقابك لها زاد هروبها منك! انطلق من برمجة ايجابية: «يمكنني امتلاك الذاكرة، وحسبي أن أفعل ما يجب لهذا».

ستلقي محاضرة، مثلاً، أمام الجمهور. اجمع معارفك كلها أولاً، وحثّ خيالك بفضل تسجيل رؤوس أقلام متفرعة كالشجرة (راجع الفصل الخامس). ثم ضع هيكلاً للعرض الذي ستقدمه مبدياً اهتمامك باختيار خطة تناسب المستمعين، وذلك بانتقاء أكثر العبارات ملاءمة للتأثير في ذاكرة الحضور، من خلال الرؤية والسمع واللمس (راجع الفصل الرابع). أخيراً كرر عملك الباهر عدة مرات، قبل أن يحين اليوم المحدد لإلقاء محاضرتك. استعن بجهاز تسجيل، وإن أمكن بجهاز فيديو. اصغ إلى نفسك، وانظر إلى نفسك، وتحقق من تسلسل أفكارك وملاءمة أمثلتك وتفاصيلك، والمدة الحقيقية لكل جزء. أما الأمر الثاني فهو أن تتمكن من تكرار هذه التجربة في قاعة المحاضرات نفسها. وبهذا يمكنك مراقبة حركاتك في المكان، واستخدامك للأشياء المساعدة المرئية والسماعية المرئية. وإذا انتهى بك الأمر إلى استخدام آلة عرض، تثبّت من مدى عملها، وقدّر حجم حروف الكتابة أو الحروف المطبوعة التي عليك اختيارها، وتخيّل التأثير الكلي للمخططات والرسوم والألوان المستخدمة.

هناك الكثير من التفاصيل التي يجب أخذها في الحسبان مسبقاً، لتضمن لك حداً أدنى من الضغط عند تعرضك له. لأنك بهذا تحرر طريق الوصول إلى ذاكرتك، ويمكنك أن تقف نفسك على أداء رسالتك الأساسية والوصول إلى درجة الكمال بتنسيقك بين ما تقول وطريقة ما تقول. وفي النهار، يمكنك التزود ببطاقات صغيرة، سجلت عليها النقاط الأساسية التي ستعالجها، وتسلسلها، وتذكيراً ببعض الأمثلة البليغة أو النوادر. وهذه البطاقات أسهل استخداماً من الأوراق المتفرقة.

من الضروري أيضاً الاعتناء بالجسم. تحرك، ابحث عن الحركات والمواقف التي تحرر من التوتر المؤقت. ابتسم، اسخر من الفجوة التي في مخيلتك، وعلى كل حال، ففي ٩ر٩٩٪ من الحالات، حياتك لا تتوقف عليها. وإن دقيقة من الضحك الصادق والقوي تعادل ٤٥ دقيقة من الاسترخاء. لا تتردد إذاً. تنفس بعمق وارخ عضلاتك، وقوّم ظهرك وافتح قفصك الصدري. واجعل في متناول يدك كأساً من الماء.

أخيراً، استعرض بعض الأسئلة الجوهرية التي تساعد على العثور ثانية على سلسلة أفكارك:

١ ــ ماهو المقصود بهذا؟

٢ ــ ماهي أوصافه؟

٣ ــ كيف يسير هذا؟

٤ ــ بم يستخدم هذا؟

٥ ــ ماهي فوائده؟

٦ ــ ماهي محاذيره؟

٧ ــ مارأيي فيه؟

٨ ــ ماتأثيره فيّ؟

٩ ــ ماهي الدروس التي أستخلصها منه؟

١٠ــ بم يوحي إلي هذا؟

في أقصى الحالات، لاتتردد في اللجوء إلى لائحة الأسئلة الذاكرية:

ــ كيف؟

ــ من؟

ــ ماذا؟

ــ كم؟

ــ أين؟

ــ متى؟

ــ لماذا؟

بقيت وسيلة أخيرة، وهي أن يقبل المرء المساعدة، ويتجرأ على طلبها بلا خجل. فمن منا لا تخلو مخيلته من فجوة، في أحد الأيام؟ فالممثلون المزليون أنفسهم لا ينجون منها، إذ مادام كل عرض تمثيلي يشكل سياقاً حقيقياً من تجديد النشاط، فإن الإفراط في هذا التجديد قد ينتهي إلى الإساءة إلى المسرحية: ذلك أن أقل تغيير في السياق المعتاد (متفرج يعطس، أحد الرفاق قد غير ربطة عنقه) يمكن أن يقطع سلسلة الأفكار.

لتجنب آثار الاكتئاب الجانبية

يروي البروفسور آلان بادلي أن المزاج حالة داخلية قادرة على تكوين آثار قوية من تبعية الذاكرة للسياق المتسلسل. ويبدو، خصوصاً، أن المرء يتذكر أفضل في حالة الحزن ماتعلمه عندما كان حزيناً، وبالعكس.

وهذه الظاهرة، لسوء الحظ، يمكن أن تقوم بدور هام في الإبقاء على حالة كالاكتئاب. والشخص الكئيب يعاني، في الواقع، صعوبات في تذكر أمور أخرى غير الأحداث التي تسبب الاكتئاب، مما يعطي الحياة مظهراً أكثر سواداً دائماً.

لقد أبرز حديثاً بعض الباحثين، والحالة هذه، أن هذه الحالة من التبعية تتقلص وتتوارى من الذاكرة عندما يحرضها تعرف الذكريات أكثر من تحريض التذكير لها. وبتعبير آخر، من الأفضل للشخص المكتئب أن يسمع شخصاً ما يحدثه عن اللحظات الحلوة التي مرت به، من أن يكون إلى جانبه شخص يصغي إلى شكواه من الشر.

من لم يصدق أن الأشخاص الكئيبين كانوا بحاجة، خصوصاً، إلى من يصغي إليهم لمساعدتهم على اجتياز مثل هذه المحنة؟ في الواقع، من الأفضل المساهمة في إعادة التوازن إلى ذكرياتهم بتوجيه المحادثات بعيداً عن اليأس.

للمراجعة باختصار

١ــ ماهي نقاط هذا الفصل التي تأثرت بها أكثر من سواها؟ قل لماذا؟

٢ــ اختر ثلاث نقاط تراها ذات فائدة قصوى لذاكرتك.

٣ــ متى وكيف ستأخذ بها لتضعها موضع التطبيق؟

حل الأسئلة المثة لتحديد ثقافتك العامة

الرقم	الشهر	العام	الرقم	الشهر	العام
١	٢٢ أيلول	١٩٨١	١٩	٥/٣ شباط	١٩٨٦
٢	٢٣ كانون الأول	١٩٨٧	٢٠	٣١ كانون الثاني	١٩٨٧
٣	٥ شباط	١٩٨٣	٢١	٤ نيسان	١٩٨٥
٤	١٧/٦ كانون الثاني	١٩٨٥	٢٢	٢٥ كانون الثاني	١٩٨٥
٥	١٣ أيار	١٩٨١	٢٣	١٨ أيلول	١٩٨١
٦	٢ كانون الثاني	١٩٨٤	٢٤	٢ نيسان	١٩٨٢
٧	٢٨ كانون الثاني	١٩٨٦	٢٥	٢٤ حزيران ـ ٢ تموز	١٩٨٢
٨	٢١ شباط	١٩٨٧	٢٦	٥ نيسان	١٩٨٣
٩	٢٠ آذار	١٩٨٣	٢٧	٥ تشرين الأول	١٩٨٣
١٠	١٤ نيسان	١٩٨٨	٢٨	١١ تموز	١٩٨٧
١١	٢١ كانون الثاني	١٩٨٥	٢٩	١٠ تموز	١٩٨٦
١٢	٢٥ نيسان	١٩٨٦	٣٠	١١/٧ أيلول	١٩٨٧
١٣	١١ آذار	١٩٨٥	٣١	٣١ تموز	١٩٨٥
١٤	١٩ أيار	١٩٨٣	٣٢	٦ كانون الأول	١٩٨٦
١٥	٥ حزيران	١٩٨٣	٣٣	١٩ حزيران	١٩٨٥
١٦	٨ أيار	١٩٨٤	٣٤	٢٩ كانون الثاني	١٩٨٥
١٧	١٧ تموز	١٩٨١	٣٥	١٠/٧ تشرين الثاني	١٩٨٣
١٨	٢٤ كانون الثاني	١٩٨٢	٣٦	٢٧ حزيران	١٩٨٤

الرقم	الشهر	العام	الرقم	الشهر	العام
٣٧	١٤ أيلول	١٩٨٢	٥٦	١١ حزيران	١٩٨٣
٣٨	٩ آذار	١٩٨٢	٥٧	٣١ آب	١٩٨٣
٣٩	١٠ تشرين الثاني	١٩٨٢	٥٨	٢٦ أيلول	١٩٨٤
٤٠	١٠ كانون الأول	١٩٨٤	٥٩	٢٧ تشرين الأول	١٩٨٥
٤١	٢٥ شباط	١٩٨٥	٦٠	نيسان	١٩٨٧
٤٢	٢٨ شباط	١٩٨٦	٦١	١ كانون الأول	١٩٨٦
٤٣	٦/٤ أيار	١٩٨٦	٦٢	٨/٤ كانون الأول	١٩٨٦
٤٤	٢٩ حزيران	١٩٨٦	٦٣	٢٩ أيار	١٩٨٥
٤٥	٣ تشرين الأول	١٩٨٣	٦٤	آذار	١٩٨٧
٤٦	٢١ تموز	١٩٨٣	٦٥	٢١/١٩ آذار	١٩٨٥
٤٧	٢٤/٦ آب	١٩٨٤	٦٦	٣١ تشرين الثاني	١٩٨٤
٤٨	٢٨ حزيران	١٩٨٤	٦٧	١٧ تشرين الأول	١٩٨٤
٤٩	١٣ حزيران	١٩٨٥	٦٨	حزيران	١٩٨٧
٥٠	١٩ أيلول	١٩٨٥	٦٩	٢٠ كانون الأول	١٩٨٢
٥١	١٠ أيار	١٩٨٨	٧٠	٤/٢ حزيران	١٩٨٢
٥٢	آب	١٩٨٧	٧١	١٠ أيلول	١٩٨٢
٥٣	٦ تشرين الأول	١٩٨١	٧٢	٢٣ تشرين الأول	١٩٨٣
٥٤	١٨/١٣ حزيران	١٩٨٢	٧٣	٢٥ تشرين الأول	١٩٨٤
٥٥	٩ آب	١٩٨٢	٧٤	١٠ تموز	١٩٨٥

الرقم	الشهر	العام	الرقم	الشهر	العام
٧٥	١٣ كانون الثاني	١٩٨٦	٨٨	١٣/١٢ تشرين الثاني	١٩٨٧
٧٦	١٦ كانون الثاني	١٩٨٦	٨٩	١٨ تشرين الأول	١٩٨٢
٧٧	١١ آب	١٩٨١	٩٠	٢٥ أيلول	١٩٨٢
٧٨	٢٣ حزيران	١٩٨١	٩١	٤ تشرين الثاني	١٩٨٤
٧٩	١٩ أيلول	١٩٨١	٩٢	٢٦ كانون الثاني	١٩٨٥
٨٠	٢٢ آب	١٩٨٢	٩٣	٢٢ آذار	١٩٨٥
٨١	شباط	١٩٨٧	٩٤	٢٣/٢٢ تشرين الأول	١٩٨٣
٨٢	٧ كانون الأول	١٩٨٥	٩٥	٥ تموز	١٩٨٣
٨٣	١٥ كانون الثاني	١٩٨٦	٩٦	٣ شباط	١٩٨٢
٨٤	١٥ نيسان	١٩٨٦	٩٧	٢١ أيار	١٩٨١
٨٥	٢٣ حزيران	١٩٨٦	٩٨	١٧ حزيران	١٩٨٤
٨٦	٤ نيسان	١٩٨٧	٩٩	٢٥ نيسان	١٩٨٤
٨٧	٢٤ آذار	١٩٨٧	١٠٠	٢٤ حزيران	١٩٨٤

الذاكـرة الخاصـة

«أنا أتغير، هذا مؤكد، لكن من الحكمة البليغة أن أعرف كيف يكون تغيري جيداً»

هونوريه دوريه

أعرب شرلوك هولمز لصديقه المخلص الدكتور واطسون عن مبادئ أسلوبه. ففي حين كان واطسون يعرض عليه نظريات كوبرنيك، كان هولمز، على الرغم من اهتمامه بالمسألة، يبذل جهداً لنسيان كل شيء. وسأله واطسون مذهولاً عن الدافع لهذا، فسمعه يقول: «أرى أن دماغ الإنسان كسقيفة صغيرة فارغة يفرشها كل منا حسب ذوقه. فالحمقى يجمعون فيها ركاماً كاملاً من أشياء لا فائدة منها، بحيث لا يدعون مكاناً لوضع المعارف التي قد تفيدهم، أو أنهم يكدسون فيها الكثير من الأشياء الأخرى التي لا يمكنهم أن يضعوا يدهم عليها ويجدوها يوم يحتاجون إليها. أما العقلاء، فعلى العكس، هم يحرصون على أن يختاروا بذكاء شديد أثاث سقيفتهم. فهم لا يريدون أن يروا فيها سوى ما سيستخدمونه فيما بعد، لكنهم يحتاجون إلى أن يقتنوا منه مجموعة متنوعة كاملة جداً، يقومون بترتيبها أحسن ترتيب. ومن الخطأ التصور أن مخزن الغلال الصغير هذا ذو جدران قابلة للتمدد. فمن المهم كثيراً إذاً ألا ندع المعارف غير المجدية تستبعد المعارف التي نحتاجها».

ملحق

اعرف قدر ذاكرتك

ضع علامة على الجواب المنطبق عليك (من الأجوبة آ، ب، ج).

١ــ عندما تكون لديك فجوة في مخيلتك (تخونك ذاكرتك):

آ) أنت تضطرب وتشعر بالضيق.
ب) لم تعد تغتاظ من هذا، فهو كثيراً ما يحدث لك.
ج) أنت تعرف ما عليك فعله لتجنب هذا.

٢ــ ذاكرتك:

آ) لن تصبح جيدة إطلاقاً.
ب) يجب العناية بها لتكون جيدة.
ج) أنت تستسلم استسلاماً خطراً.

٣ــ عندما تتعلم شيئاً ما:

آ) تتردد بين الرغبة في حفظ كل شيء، ونسيان ما تحفظه.
ب) تقرر ما له وزن وقيمة وما هو جدير بالحفظ فعلاً.
ج) تكتشف بعد فوات الأوان أن هذا الأمر ربما كان من المفيد حفظه.

٤ــ ذاكرة أبنائك:

آ) إنها مسألة تهتم بها المدرسة.

ب) ذاكرتهم تقلقك كذاكرتك.
ج) تفعل ما يجب لتكون لهم ذاكرة.

٥ــ عندما تستمع إلى محاضرة، أو تحضر درساً أو تتبع دورة تدريبية، تكون ذاكرتك جيدة:
آ) إن كان المحاضر (أستاذاً، مقدم برامج) جيداً.
ب) بشرط أن تأخذ رؤوس أقلام وتحل التمارين، أو تتمتع بأداء دورك والقيام بمهمتك.
ج) فقط عندما تحضر بمحض إرادتك.

٦ــ قبل أن تدخل امتحاناً:

آ) تقول في نفسك إنك لن تنجح من المرة الأولى.
ب) تخاف من عدم معرفة شيء في آخر لحظة.
ج) عندك ثقة بنفسك وتعتقد أنك ستنجح.

٧ــ وأنت تخرج في آخر لحظة:

آ) نسيت الموضوع الجوهري.
ب) أعددت كل شيء سلفاً في العشية.
ج) تعتمد على الآخرين كي لا تنسى شيئاً.

٨ــ عندما تصل إلى مكان جديد:

آ) تفتح عينيك جيداً وتراقب جميع التفاصيل.
ب) تعتقد جازماً أن الأمكنة كلها متشابهة.
ج) أنت قلق مما قد يحدث.

٩ــ وإذا ما طُلب منك ارتجال موضوع تعرفه:

آــ إنهم لا يتوجهون إليك أبداً لأنهم يعرفون أن ذاكرتك كالمصفاة لا تحفظ شيئاً.
ب) تتلعثم وينتهي بك الأمر إلى أن تصبح مثار سخرية.
ج) تتغلب على خوفك وتتخلص من هذه الورطة.

١٠ــ حفظ قصيدة أو أغنية غيباً:

آ) هذا مسلٍ لك.
ب) تعدل عن هذا خوفاً من فجوة مخيلتك التي لا يمكن تفاديها.
ج) هذا لم يعد يهمك.

تحليل النتائج وترجمتها

ضع إشارة على الأجوبة التي وضعت عليها علامة ثم انقلها إلى الأعمدة التالية :

الأسئلة	الوضعية آ	الوضعية ب	الوضعية ج
١	ج	آ	ب
٢	ب	ج	آ
٣	ب	آ	ج
٤	ج	ب	آ
٥	ب	آ	ج
٦	ج	ب	آ
٧	ب	آ	ج
٨	آ	ج	ب
٩	ج	ب	آ
١٠	آ	ب	ج
المجموع الكلي			

إن العمود الذي يجمع أكبر عدد من إجاباتك هو عمود الوضعية المهيمنة على ذاكرتك.

اقرأ الآن الشرح المتعلق بك.

الوضعية آ

أنت واقعي وقد أدركت أن المرء يمتلك الذاكرة التي يصنعها. وقد تعلمت الابداع مع انفعالاتك، وأبديت عناية بجسمك وروحك. وأنت تميل إلى اتقاء النسيان، بدلاً من شكواك منه. واحراز التقدم يحتاج إلى وقت، وأنت ما زلت عرضة لبعض الخيبة، لكن لديك ثقة بنفسك، اجمالاً. تابع طريقك.

الوضعية ب

أنت قلق، وحذر ممن يحيطون بك ومن بيئتك. وانفعالاتك تحكمك ولا تعرف أبداً كيف

تتكيف . وقد تترك جسمك وروحك في سبات طويل جداً . خذ زمام المبادرة ، واخرج من قوقعتك . فلا يملك الذاكرة إلا من يكفون عن التفكير في اللحظة الحاضرة ليلتفتوا إلى التطلع نحو المستقبل . تحمَّل المسؤولية ، وفكر في هذه الحكمة : «أنت حر في اختيارك ، لكنك محكوم بنتائجه» (د . يامان) .

الوضعية ج

أنت على وشك الاعتقاد أن حالتك ميؤوس منها . لقد تعودت على فكرة عدم امتلاك الذاكرة وكأن هذا قدرك . يقظتك تجد نفسها قد تراجعت ، مؤكدة بهذا على الكثير من النتائج السلبية . أنت بحاجة إلى تصحيح خطئك هذا ، اسأل عن الأدوات والوسائل والتقانات التي قد تتمكن من مساعدتك بهذا الصدد .

إلا إذا كنت في أعماقك لا تملك الرغبة الكافية لامتلاك الذاكرة . وعلى كل حال ، إنها أيضاً طريقة جيدة ليهتم الناس بك ، وهذا أقل ارهاقاً ...

فهرس المواضيع

الذاكرة والنجاح = Atout memoire/تأليف ماري ـ جوزيه كوشايير؛ ترجمة عمر كربوج؛ مراجعة نخلة كلاس. ـ دمشق: دار طلاس للدراسات والترجمة، ١٩٩٢. ـ ١٨٢ص: مص؛ ٢٥ سم.

١ ـ ١ر١٥٣ كوش ذ ٢ ـ العنوان ٣ ـ العنوان الموازي
٤ ـ كوشايير ٥ ـ كربوج

مكتبة الأسد

رقم الإيداع ـ ١٩٩٢/٣/٥١٤

رقم الإصدار ـ ٥٦٥

هذا الكتاب

• يعالج كتاب «الذاكرة والنجاح» دور الذاكرة في حياة المرء وما يحققه من نجاح، من خلالها، على الصعد التدريبية والعملية وكذا النفسية والاجتماعية...

• إن النتائج التي يتوصل إليها، وتمارين الذاكرة التي يوردها، وأساليب تقويم القدرات الفردية التي يطرحها، وبغية تنميتها تجعله الدليل الفريد من نوعه لكل من يحمل مسؤولية ويحرص على سلامته الفكرية، بل والبدنية...

• إنه يضع الحلول بأسلوب علمي لمشاكل النسيان، التي أصبحت آفة عصر يسوده ضغط خارجي لا يرحم. أفلا تستحق منا الذاكرة بعد ما تقدم أن نوليها بعض الاهتمام؟.

• فهذا الكتاب أيها القارئ الكريم يطوي بين دفتيه الفائدة التي تنشد علّها تنير لك سبيل النجاح والسعادة.